Günter Schallenmüller

Ich will !

Das Buch „Ich Will!“ ist im Laufe des Jahres 2006 entstanden. In diesem Jahr wurde auch an dem Buch „Zeitenwende“ gearbeitet. Sie können also der „Entstehungsgeschichte“ beider Bücher beiwohnen. Die Ereignisse wurden immer aktuell festgehalten. Von dem in der Vergangenheit aufgeschriebenen wurde nichts mehr großartig hinzugefügt und auch nichts weggelassen. Beim Schreiben dieses Buches war der Ausgang offen. Alles war möglich. Das Buch kann selbstverständlich ohne das Buch Zeitenwende gelesen werden.

In Eigenverlag
Buchgestaltung / Titelbild
Günter Schallenmüller
73614 Schorndorf
2008
ISBN 999-3-99999-999-9
© Alle Rechte vorbehalten

www.autor-gs.de

Teil 1

Januar - März 2006

Inhalt

Vorwort

Das Buch **„Ich Will!“** ist die Fortsetzung des Buches

„Zeitenwende“.

Es schildert die weitere Entwicklung im Jahr 2006.

Eine logische Weiterentwicklung?

Dieses Buch ist meinen Eltern gewidmet

In Liebe

Günter

Vorwort

Drei für mich wichtige Sätze sollen Sie auch durch das vorliegende Werk begleiten. Ebenso bitte ich Sie, über diese beim Lesen des Buches für sich nachzudenken.

„Je öfter du unterwegs fragst,

wie weit du noch zu gehen hast,

umso länger wird dir der Weg erscheinen“

aus Australien

„Irgendein Ziel

muss man haben und ansteuern.

Es kann nicht

der Sinn des Lebens sein,

am Ende die Wohnung

aufgeräumt zu hinterlassen“

Elke Heidenreich

Deutsche Journalistin und Schriftstellerin

Denken Sie auch über das Folgende nach!

- *„Was ist in den letzten 5 Jahren bis 10 Jahren alles auf Sie zugekommen (gesundheitlich, beruflich, familiär usw.) Nennen Sie 10 Punkte. Wie haben Sie darauf reagiert? Wo haben Sie gelernt, so zu reagieren? Wie reagiert Ihre Familie darauf?“*

- *„Mit welchen dieser Ereignisse haben Sie sich bisher auseinandergesetzt? Wie haben Sie das gemacht und was hat es für Sie gebracht? Welche Rolle spielt Ihre Symptomatik in diesem Zusammenhang?“*

- *Welche Probleme konnten Sie bisher noch nicht angehen? Welche von Ihnen wollen Sie in den kommenden 5 bis 6 Wochen bearbeiten?“*

- *„Was würden Sie in den nächsten 5 Jahren (Monaten, Wochen, Tagen) gesundheitlich, beruflich, familiär und gesellschaftlich machen, wenn Sie keine Probleme mehr hätten.“*

Wenn dieses Buch erreicht, dass Sie nur über das oben Geschriebene nachdenken, dann habe ich bereits das erreicht was ich wollte.

Lesen Sie aber trotzdem weiter.

Auch dafür vielen Dank!

Günter Schallenmüller

Die Ausgangslage

Günter Schallenmüller; Jahrgang 1956; verheiratet mit Marion; drei Töchter; 2 Hasen; 1 Rennmaus; 1 Hund namens Pia . . .
. . . und 1 Hausgespenst.

Wie jedes Jahr machen wir (jedes Familienmitglied für sich selber) auch im Jahr 2005 zwischen Weihnachten und Sylvester eine Planung für das Folgejahr. Das macht bei uns jedes Familienmitglied – jedes menschliche Mitglied. Meine Planungen für das Jahr 2006 habe ich im Anhang beigefügt.

Doch wie das so ist bei Planungen . . .

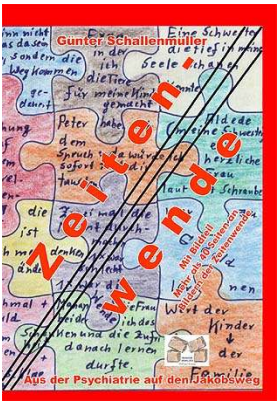
Sylvester 2006

Aber zunächst einmal ein Rückblick:

Das Jahr 2005 ist im Buch

„Zeitenwende“

beschrieben und endet mit dem neben stehenden Ergebnis.



Zum Ende des Jahres 2005

Ganz normal mit roten Haaren und einem 6-Wochen-Bart

Wahrscheinlich arbeitslos aber glücklich

Voll drin und wieder raus im „Thema“ Depressionen

Auf dem Jakobsweg von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago de Compostela und danach weiter nach Finisterre

Verheiratet und neu verliebt in die eigene Frau

Mit Bild und Namen und dem Thema Depressionen bekannt und mit einer ganzen Seite in der Zeitung

Keine Arbeit – aber ein Ziel

Freunde in aller Welt

Inneres Gleichgewicht und den Glauben wieder gefunden

Es war ein gutes Jahr – dieses Jahr 2005

Was war da los? In diesem Jahr 2005!

ab 02.05.2005	wurde ich arbeitsunfähig wegen schweren Depressionen.
am 16.06.2005	wurde ich im Krankenhaus aufgenommen.
am 02.09.2005	wurde ich aus dem Krankenhaus entlassen.
bis 31.10.2005	plane ich den Jakobsweg
am 01.11.2005	bin ich auf den Jakobsweg und 900 Kilometer gelaufen um in der Öffentlichkeit auf das Thema Depressionen aufmerksam zu machen.
am 09.12.2005	bin ich endgültig nach Hause gekommen.
ab 01.01.2006	bin ich auf Stellensuche.

Und ich? Was mach ich? Beruf? Berufung? Was mach ich gerne? Ups! Auch das schreibe ich um Mut zu machen!
Nicht aufgeben. Suchen! Was willst Du machen!

Bei mir stehen verschiedene Projekte an. Aber was?
Projekte: Ø ? Beruf ? Umschulung ? Schule ?
Ø ? Arbeitslos ? Zu alt ? Überleben ?

Bei diesen vielen Sachen denke ich auch an die Frage in meiner Geschichte:

„Eine Woche meines Lebens in fünf Jahren".

und an

ein Seminar Zeitmanagement.

Dabei hat der Referent einen Meterstab hervor geholt, auf 73 cm gezeigt und gesagt: Das ist die durchschnittliche Lebenserwartung der hier anwesenden Männer. Überlegen Sie, was Sie den Rest Ihrer Zeit machen wollen. Ich denke ich tue das, was ich gern mache.

Und Sie? Denken Sie darüber nach! Was tun Sie?

"Ich wünsche Ihnen immer einen guten Weg!"

Neues Jahr . . .
Ab Beginn des Jahres hatte ich viel Zeit übrig. Aufgrund der Gegebenheiten – ich war arbeitslos geworden – bekam aber mein Geld bis zum Ende der Beschäftigung am 30.06.06 weiter – konnte ich mich um Dinge kümmern die mir

„eigentlich“

wichtig waren.

Ich weiß! Eigentlich soll „man“ nicht sagen – soll ich! nicht sagen.

Der Beginn des Jahres war geprägt von mancherlei Unsicherheit. Ich hatte mich beworben. Nach zwei Vorstellungsgesprächen wurde auf Zeit gespielt. Nach meinem Bauchgefühl wollte ich diese Tätigkeit überhaupt nicht beginnen. Die Internetseite wurde laufend weiter geschrieben. Selbsthilfegruppe war in Planung. Pilgerberater bin ich geworden. Kontakte zu Ehemaligen vom Krankenhaus und Camino.

Und dann dieses Buch!

Wie ist es entstanden? Aber der Reihe nach . . .

am 06. Januar 2006
Eigentlich wollte ich diese Seite DAHEIM und somit diesen Internetauftritt zum 31.12.2005 beenden. Ich habe mit diesen Seiten mein Innerstes nach außen gekehrt und vielen Menschen zugänglich gemacht. Das ist ein sicherlich ungewöhnlicher, wie vielleicht auch ein gefährlicher Weg – ich weiß es nicht. Heute habe ich beschlossen hier noch weiter zu schreiben.

Die Gründe dafür:

- Wie nach der Krankenhausentlassung im September – als ich die Zwischenzeit geschrieben habe – will ich nicht den Eindruck erwecken alles wäre auf einmal gut.
- Die offenen Punkte wie Selbsthilfegruppe und Jakobsweg sind noch nicht abgeschlossen.
- Derzeit bin ich dabei Möglichkeiten für die weitere Zukunft zu suchen.

Mit dem neuen Jahr stehe ich, wie viele andere Menschen auch, der Stellenvermittlung des Arbeitsamtes zur Verfügung. Ob das schlimm ist oder nicht, wird die weitere Zukunft zeigen. Auf jeden Fall ist es eine absolut neue Erfahrung für mich (nach 33 Berufsjahren).
Leider bin ich aber kein Einzelfall. Deshalb hier ein Nachtrag vom 27.12.2005 den ich in mein Handy eingegeben habe:
„Heute muss ich zum Arbeitsamt. Das war heute Morgen mein erster Gedanke. Wenn mich jemand fragen würde, wie geht es dir, würde ich sagen, ich weiß es nicht.
Gut?
Nein! Bin irgendwie traurig. Alles erscheint sinnlos. Ich glaube Menschen die Depressionen haben / hatten, leben mit dem Gedanken, wann fängt es wieder an! Das ist für Außenstehende schwer zu verstehen. Heute habe ich negative Gedanken und kann / will es keinem sagen! Heute sehe ich auch keine Sonne. Ich denke alles war umsonst. Das Kämpfen, der Jakobsweg, die Öffentlichkeit – alles. Ich sitze beim Arbeitsamt, wie die ganzen anderen Menschen hier und habe ein Fragezeichen in meinem Kopf.
Das soll jetzt nicht gejammert sein.
Aber solche Fragezeichen sind für viele Menschen die bislang nichts mit Depressionen zu tun hatten ein Grund um eben genau in eine solche Depression hinein zu kommen.“

Warum schreibe ich das erst heute auf?
Seit drei Tagen merke ich, dass ich mich wieder hängen lasse. Ich schlafe länger als es notwendig wäre und denke den ganzen Tag darüber nach wie es weiter geht.
Das bedeutet:
Ich lebe zu sehr in der Zukunft oder in der Vergangenheit.
Das kostet Kraft und Energie die ich viel lieber für das Heute einsetzen will. Heute habe ich einige „Maßnahmen“ für mich beschlossen:

- ✓ Aufstehen um 06.30 Uhr
- ✓ Schluss mit den Süßigkeiten
- ✓ Sportprogramm wird wieder aktiviert
- ✓ Aktiv sein
- ✓ Kontakte pflegen, die es mir wert sind
- ✓ mich von Ballast trennen

„Du bist nicht allein“
?

---

10. Januar 2006
Heute Morgen bin ich – trotz aller guten Vorsätze – wieder länger liegen geblieben. Tausend Dinge gingen mir im Kopf herum.

Ein Anzeichen von Depressionen ist, diejenigen die damit zu tun haben werden es wissen, dass man sich gerne die Decke über den Kopf zieht. Ich weiß, das ist ein Fehler und trotzdem bin ich wieder in diese Falle getappt.

Letztendlich war es dann doch ein prima Vormittag und ein guter Tag! Bevor ich mit Pia kurz nach elf eine Runde drehe begann sich der Tag doch positiv zu entwickeln.

Ausschlaggebend waren verschiedene Mails die ich bekommen habe.

1. Mail
Ich glaube, so wie es dir gerade geht, gehört alles zu deiner Genesung. Nimm es einfach an so wie es ist und die Wogen glätten sich von alleine. (Eigentlich wollte ich nie Ratschläge geben?!) Bei dir mache ich eine Ausnahme.
Also bis dann, das Leben ist soooo schön
Liebe Gedanken begleiten dich.

2. Noch eine Mail
Noch was: wenn ich dich mal beim "auf und ab" - also beim Weg vom ab zum auf - unterstützen/ dir helfen kann - nur zu! Zum zuhören/-lesen hab ich immer Zeit und eine mehr oder minder hilfreiche Antwort kriegste unter Garantie! :-)
Also dann: ab nach "oben"!
3. Eine dritte Mail
Hier kommen ein paar kurze, aber dafür umso herzlichere Grüße an Dich! Lieben Dank für Deine letzte Mail. Bin momentan ziemlich im Lernstress und so . . .

Beim Spaziergang mit Pia erwischte mich eine langjährige Freundin auf dem Handy:

„ Ich wollte dir nur sagen, du bist nicht alleine.“

Wir unterhielten uns lange und sie bot mir Räumlichkeiten an, wenn ich mit der Selbsthilfegruppe so weit bin.

Kurze Zeit später traf ich eine ältere Dame mit ihrem Hund. Pia kannte die beiden schon. Wir redeten über alles Mögliche. Das war ebenfalls schön.
Wieder daheim wurde ich von meiner Frau mit dem Telefonhörer in der Hand empfangen. Eine ehemalige Kollegin (von vor 20 Jahren) war dran. Wir telefonierten ziemlich lange. Und dann noch wichtiger. Wir werden in Verbindung bleiben. Sie wohnt übrigens weit im Norden. Am Nachmittag telefoniere ich mit einer Bekannten (meine kleine Schwester) die derzeit im Krankenhaus liegt. Am Donnerstag wird sie entlassen bzw. verlegt. Nun stellt sich die Frage wie machen wir das mit der Verlegungsfahrt. Das ist kein Problem, das ist Sache des künftigen Netzwerkes. In diesem Fall aber Ehrensache von mir.

Was will ich mit diesem Tag aufzeigen: Es kann alles sehr schnell kippen – in beide Richtungen. Geduld ist nicht nur im Krankenhaus notwendig. Ich habe den Namen der Selbsthilfegruppen „geliefert“ bekommen: ***„Du bist nicht allein!“ „Hab Vertrauen!“***

Was mir noch sehr wichtig erscheint einmal zu schreiben
Ich gehe für mich bewusst mit dem Thema Depressionen an die Öffentlichkeit. Es wird hier aber nie ein Name stehen von den Menschen mit denen ich mich unterhalte. Das ist bei allen persönlichen Gesprächen, Telefonaten und Mails eine wichtige Grundvoraussetzung für den Umgang miteinander und des gegenseitigen Vertrauens. Natürlich gilt das auch, bzw. erst Recht, wenn sich die Selbsthilfegruppe weiter entwickelt und sich weitere Personen dafür interessieren. Was meine Person anbelangt gilt das sogar für meinen engsten Familienkreis wie Frau und Eltern.

Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab. Marc Aurel (römischer Philosoph und Kaiser)

14. Januar 2006

Wenn das so einfach wäre . . .

Ich habe heute von jemandem, den ich nicht einmal persönlich kenne, eine Geschichte bekommen, die mich zum nachdenken angeregt hat.

Die Geschichte vom Blumentopf und dem Bier.

Wenn die Dinge in deinem Leben immer schwieriger werden, wenn 24 Stunden im Tag nicht genug sind, erinnere dich an den "Blumentopf und das Bier":

Ein Professor stand vor seiner Philosophie-Klasse und hatte einige Gegenstände vor sich. Als der Unterricht begann, nahm er wortlos einen sehr großen Blumentopf und begann diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei. Sie bejahten es.

Dann nahm der Professor ein Behältnis mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf. Er bewegte den Topf sachte und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen.

Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei. Sie stimmten zu.

Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei. Die Studenten antworteten einstimmig "ja".

Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten.

„Nun“, sagte der Professor, als das Lachen langsam nachließ, „Ich möchte, dass sie diesen Topf als Repräsentation ihres Lebens ansehen.

Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in ihrem Leben: Ihre Familie, ihre Kinder, ihre Gesundheit, ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte ihres Lebens, welche, falls in ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden, - ihr Leben, trotzdem noch erfüllend wäre.

Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie ihre Arbeit, ihr Haus, ihr Auto.
Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten.
„Falls sie den Sand zuerst in den Topf geben“, fuhr der Professor fort, „hat es weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle.
Dasselbe gilt für ihr Leben.
Wenn sie all ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden sie nie Platz haben für wichtige Dinge.
Achten sie auf die Dinge, welche ihr Glück gefährden.
Spielen sie mit den Kindern.
Nehmen sie sich Zeit für eine medizinische Untersuchung.
Führen sie ihren Partner zum Essen aus. Es wird immer noch Zeit bleiben, um das Haus zu reinigen oder Pflichten zu erledigen.
Achten sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge die wirklich wichtig sind. Setzen sie ihre Prioritäten. Der Rest ist nur Sand.“
Einer der Studenten erhob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren soll.
Der Professor schmunzelte: „Ich bin froh, dass sie das fragen.
Es ist dafür da, Ihnen zu zeigen, dass, egal wie schwierig ihr Leben auch sein mag, es immer noch Platz hat für ein oder zwei Bierchen.“

Vielen Dank! Es ist so einfach!

16. Januar 2006

Der Spruch der oben steht trifft heute voll und ganz auf mich zu. Heute habe ich einen Termin beim Arbeitsamt. Das ist schon ein komisches Gefühl nach 33 Berufsjahren. Schlecht gelaunt und mit nicht gerade positiven Gedanken breche ich auf. Bei der Arbeitsvermittlung werden verschiedene Optionen erörtert. Mir war von vorneherein klar, dass es wie bei Depressionen ohne meine Mithilfe nicht geht. Auch ein zurück blicken ist nicht hilfreich. Leider bin ich aber kein Einzelfall. Ich denke, häufig fallen Menschen erst bei Arbeitslosigkeit in Depressionen. Nach dem Gespräch haben sich die Gedanken wieder in die richtige – positive – Richtung gedreht.

Entschlossenheit -
Die Welt macht dem Platz, der weiß, wohin er geht.

Das ist auch der Grund, warum ich diesen Spruch erst am Ende eintrage. Es gibt viel zu tun!

Der Wille
bestimmt das Schicksal des Menschen, er versetzt Berge.
Mit diesem Spruch habe ich lange ein Problem gehabt. Der Wille nützt nämlich überhaupt nichts, wenn du Depressionen hast.
19. Januar 2006
Heute bin ich um sieben raus, habe meine Töchter zur Schule gefahren, gefrühstückt und bin eine Runde walken gegangen. Den restlichen Tag habe ich verschiedene Dinge getan. In einem schlauen Buch habe ich gelesen „Du hast die Wahl!“ Dass das nicht einfach ist, wenn man eigentlich überhaupt nichts machen will, antriebslos ist, keinen Mumm hat, alles schwarz sieht, man merkt, dass einen keiner versteht und man aus diesem Teufelskreis nicht herauskommt . . . Momentan gilt das alles nicht für mich! Ich weiß aber wie es war! Wie es sein könnte! Ich kann verstehen, was es bedeutet in diesem Loch zu sein! Jetzt bin ich wachsam! Jetzt sehe ich viele Dinge anders! Manches braucht Zeit für seine Entwicklung! Und Geduld! Was mich sehr freut! Immer wieder bekomme ich Grüße ausgerichtet. Über meine Frau, über meine Eltern. Es entstehen wertvolle Kontakte. Irgendwo habe ich einmal geschrieben: Name der Selbsthilfegruppe: „Du bist nicht allein!“ Ja, das stimmt auch für mich – ich bin nicht allein.
20./21. Januar 2006 (nachts) Wachtherapie
Das habe ich im Krankenhaus zweimal für mich gemacht. Heute Nacht ist es wieder einmal so weit. Es ist jetzt kurz vor drei Uhr und ich bin fit wie ein Turnschuh. Ich schreibe an dem Buch „Zeitenwende“. Allerdings gehe ich davon aus, dass es irgendwann eh keine Sau interessieren wird. Für die Wortwahl bitte ich um Entschuldigung. Das bedeutet ich schreibe das Buch momentan für mich auf. Dabei geht es auch zurück in die Vergangenheit. Und das kann ich nur schreiben, wenn ich Ruhe habe und mich niemand stören kann. Einerseits merke ich, dass ich damit auch Wunden aufreise, aber andererseits wird dadurch das Kapitel vielleicht auch abgeschlossen. Zu dem Zeitpunkt als ich das hier für die Internetseite schreibe, weiß ich noch nicht, ob ich es tatsächlich auf die Seite übernehmen werde. Ich lese meine Abschiedsbriefe vom Juni 2005 und was ich an meinem letzten Tag mache, lese wie es dazu gekommen ist und ich falle in diese Zeit zurück und Tränen

laufen mir über die Backen. Ich lese in meinen alten Aufzeichnungen wie sich alles entwickelt hat: *Die Geschichte vor der Geschichte.*

Nicht wer rennen kann, gewinnt das Rennen, sondern wer bis zum Ende rennen kann. (aus Jamaika)

21. Januar 2006 Nicht von mir – hab aber das ok bekommen

„Würde mich sehr freuen!!! Ich öffentlich im Netz. . . Netter Gedanke! Ich hoffe nur, dass mein Gedicht auch hilft! Ich möchte niemanden in etwas hineinreißen, sondern Leute raus holen. Ich habe das selber durchgemacht und es geschafft, da wieder raus zu kommen! Das wünsche ich allen, dass sie es irgendwie schaffen! Und das schönste wäre wenn ich dabei irgendwie helfen könnte!“

Phoenatix

Ich möchte weinen.
Dunkle Stimmung, warum kommst du?
Warum quälst du mich?
Bringst mir verrückte Gedanken,
um mich in den Abgrund zu stürzen...
warum das alles?
Ich verstehe nicht...
Ich möchte weinen,
ohne Kraft zusammen brechen...
Doch ich kämpfe weiter!
Unterdrücke die Tränen, schlucke alles.
Du bekommst mich nicht,
dunkle Stimmung!
Ich lasse mich nicht besiegen!
Ich mag schwach sein, das ideale Opfer für dich...
Doch ich habe dich durchschaut.
Du wirst mich nicht bekommen!
Ich kämpfe!
Auch wenn mich das,
fast umbringt...
Es ist egal, ich schöpfe neue Kraft.
Für den nächsten Kampf mit dir.
Du kommst zurück, das weiß ich...
Aber du wirst mich niemals besiegen!

Risiko - Wer niemals abhebt, wird nirgendwo landen.

27. Januar 2006
Ich bin jetzt seit sieben Wochen vom Jakobsweg zurück.
Vieles hat sich in der Zwischenzeit getan. Über einiges habe ich im Internet berichtet. Ich hatte gute wie schlechte Tage seit meiner Rückkehr. Demnächst sind auch – ja wir haben mit Nachdruck daran gearbeitet – die gemachten Fotos zu sehen. Die Qualität ist nicht immer die beste, da viele Fotos mit dem Handy gemacht wurden. Bei künftigen Reisen werde ich darauf mehr acht geben. Auf der Homepage habe ich auf der Seite „Daheim“ drei neue Seiten angehängt.

Diese werden die nächste Zeit mitprägen:

- Jakobsweg
- Selbsthilfegruppe
- Ich und die Zukunft

Den Spruch, den ich für heute heraus gesucht habe, spiegelt auch eine jüngere Erfahrung wieder. Ich werde mich für die Zukunft auch an diesen Spruch halten und versuchen beim abheben nicht abzustürzen.

01. Februar 2006
An diesem Tag nun kam ich zu dem Titel des vorliegenden Buches. Ich bin um 9.00 Uhr aufgestanden und griff den Gedanken der in der Nacht vom 27.01. auf den 28.01. auf einmal da war wieder auf. Das trainieren auf einen Marathon. Die Voraussetzungen und ein Trainingsplan lagen aus dem Internet vor. Dummerweise wusste ich den Gedanken am Morgen noch.
Marathon bedeutet 42,195 km und tägliches Training. Vorgesehen ist zunächst ein Halbmarathon. Ob das geschafft werden kann ist ungewiss. Dieses lange liegen bleiben ist sicher nicht gut. Das ist mir natürlich auch bekannt.
Gestern habe ich geschrieben, dass mir das WARUM fehlt irgendetwas zu tun. Heute habe ich mich entschlossen und habe für mich das warum gefunden.
So sollte es heute ins Stadion gehen um auf de r400-Meterbahn zu trainieren. Das bietet sich an, ist zwar öde, aber ich kann jederzeit

aufhören zu rennen, wenn es nicht mehr geht. Von 10.00 Uhr bis 10.58 Uhr bin ich im Stadion im Kreis gelaufen. Geplant habe ich zu testen ob ich 10 km am Stück laufen kann. Mit 25 Streichhölzern in der Tasche. Zehn Kilometer entsprechen 25 Runden. Nach jeder Runde also ein Streichholz von der rechten Tasche in die linke Tasche. So lange bis die Tasche leer ist. Nach 58 Minuten war die Tasche leer. Ich bin tatsächlich 10 km gelaufen. Ohne Unterbrechung. Immer gleich schnell. Die Zeit ist auch ganz passabel. Die Antwort auf das für mich notwendige warum habe ich die ganzen 25 Runden im Kopf gehabt. Bei jedem Schritt. Immer wenn ich aufgeben wollte. Immer wenn ich ein Streichholz in die andere Tasche steckte und feststellte, dass noch viele darin sind.

Immer wieder, immer wieder, immer wieder:

Ich will!

Es kann keinen anderen Grund geben. Es kann kein ich muss geben, es kann auch kein Grund in einer anderen Person liegen.
Es kann nur an mir, bei mir liegen.
Das Training hat mir gefehlt. Ich hatte große Bedenken wegen den Knien. Von der Puste war es absolut kein Problem. Laut Trainingsplan werde ich in der nächsten Zeit also sehr viel laufen. Meine Planungen laufen auf einen Halbmarathon im April hinaus und ich möchte in diesem Jahr noch einen Marathon schaffen. Dass das etwas ganz anderes ist, als wandern oder pilgern, denke ich, ist vollkommen klar.

Hier ist das Training schon eine große Überwindung. Einen Marathon kannst du nur schaffen, wenn die entsprechenden Trainingskilometer vorhanden sind. Eine Basis muss gelegt werden. Nach diesem ersten Test von 10 km ist klar, dass ich das versuchen werde. Ich habe wieder ein sportliches Ziel.
Noch wichtiger, ich habe nicht nur für den Marathon eine Antwort auf mein Warum vom Vortag.
Es ist die einzige Antwort die es meines Erachtens darauf geben kann.

Ich will!

Das ist nun auch der Titel für dieses Buch geworden.

06. Februar 2006
Mit der Entscheidung für den Marathon und mit dem „Ich will!“ im Kopf hat sich noch eine sicher wichtige Änderung nach einem Gespräch mit meiner Tochter Katrin ergeben. Ich hatte den ganzen Tag Kopfweg und habe auch die alten Zeitungsartikel gelesen . . .

. . . und ich kann auch einen Fehler zugeben. Meine Tochter hat mich gefragt als ich ihr erzählte, dass ich die Tabletten nicht mehr nehme, ob das sinnvoll ist – oder nur bockig.
Also nehme ich die Tabletten weiter.
Die weitere Einnahme der Tabletten hat sich auf jeden Fall als richtig herausgestellt. Das kann auch im Internet nachgelesen werden. Ich habe es auf der depri-jaweg-Seite geschrieben. Ein absetzen von Antidepressiva ist absolut falsch. Ich würde sagen dumm.
Bis zum 8.2.06 hat sich nun einiges getan. Im Internet habe ich eingestellt, was ich so alles an Buchprojekten plane. Das ist schon einiges. Von diesem Buch steht natürlich nichts drin.
Geplant sind folgende Bücher, die ich schreiben möchte:

- Zeitenwende
- Auf einmal war er da . . .
- Tadaeus Nepermuk – das Hausgespenst
- Kinderbücher von den Tieren meiner Kinder – Tschemi, Bärli, Hupsi

Also jede Menge Arbeit.

Aber das ist es nicht alleine. Weiterhin sammle ich Material zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für den Rems-Murr-Kreis. So bin ich jetzt zum Beispiel auf Filmmaterial (DVD / Video) gestoßen zum Thema Depressionen.
Die Filme wären zu beginn meiner Krankheit sehr hilfreich gewesen.

Das Angebot einer Selbsthilfegruppe möchte ich bis zum Ende des Monats Februar in der Zeitung stehen haben. Bei meinen verschiedenen Recherchen bin ich auch auf eine Schweizer Internetseite gestoßen. Dort ist alles richtig gut beschrieben. Das könnte das Endziel für Deutschland sein. In der Schweiz gibt es ein

flächendeckendes Netz von Selbsthilfegruppen. In Deutschland so gut wie nichts.
Im Zuge der Gründung musste ich auch feststellen, dass es nicht sinnvoll ist, eine eigene Telefonnummer anzugeben. Also habe ich einige Mails mit dem Gesundheitsamt Waiblingen gewechselt. Das Ergebnis: Ich kann eine Telefonnummer des Landratsamtes nehmen.
Auch die Internetseite Jakobsweg ist noch nicht vollständig. Noch immer fehlen die Bilder. Auch da steckt noch einiges an Arbeit dahinter.
Und nicht zu vergessen: Training.
In der Zwischenzeit habe ich noch einmal 10 Kilometer geschafft. Ich konnte die Zeit noch mal verbessern. Gewöhne mich damit auch langsam an einen Rhythmus. Draußen haben welche Fußball gespielt und wahrscheinlich gedacht, der hört ja gar nicht mehr auf zu laufen.
Jetzt steht noch ein Test im Fitnessstudio an.
Das habe ich mit dem Inhaber vereinbart.
Da ich wieder in Action bin, habe ich auch meine Haare wieder rot gefärbt. Morgens lange liegen bleiben ist nicht mehr. Der Tag reicht fast nicht aus.

07. Februar 2006
Langsam steigern, das ist das Motto beim Marathontraining. So stehen nun 15 km – sprich 37,5 Runden an. Mit genügend Streichhölzern geht es ins Stadion. Momentan reizt es mich ungemein, einfach zu testen, ob ich das schaffe. Zu Beginn ist ein älterer Herr im Stadion, de mir die ersten fünf Runden zuschaut. Etwas später kommt ein junger Mann und trainiert ein paar Sprints. Ich überdauere alle. Gegen Schluss sind noch fünf Streichhölzer in der Tasche. Ist schon ein prima Mittel seinen Schweinehund zu überwinden. Die laufe ich also auch noch. Am Ende bin ich 15 km in 1 Stunde 28 Minuten gelaufen. Die Zeit ist voll in Ordnung. Damit gehe ich jetzt auch davon aus, dass ich einen Halbmarathon unter zwei Stunden schaffen könnte.
Ich dehne mich nach dem Laufen und steige in den Bus. Zu Hause vor dem Haus komme ich fast nicht mehr die Treppen zum Haus hoch. Ich vermute Ischias. Es wird immer schlimmer. Am Nachmittag

war eigentlich Sauna mit meinem langjährigen Freund Roland angedacht. Wir gehen dann auch und ich bekomme dort gleich eine Massage. Die Diagnose ist: Hexenschuss.
Nach Sauna und Massage war es besser. Am nächsten Tag war aber trotzdem ein Besuch beim Arzt angesagt.
Ich bekomme die Diagnose bestätigt und dazu ein Rezept mit Schmerztabletten.

Ich bin also außer Gefecht!

. . . ist das nicht gefährlich?

Die Ausgangslage für mich am 08. Februar 2006

1.) Ich kann nicht trainieren wegen Hexenschuss. Der Arzt verordnet mir Tabletten. Ich hatte auf eine Spritze gehofft. Training fällt also für die nächsten Tage aus. Studio musste abgesagt werden. Meine ganze Planung ist außer Kraft.
2.) Suche nach einem Therapeuten gestaltet sich schwierig. Mehrere Telefonate. Schreibe einen Brief an die Pia und muss sogar im Geschäft anrufen. (komme bei einer ehemaligen Kollegin raus).
3.) Schreibe am Buch „Zeitenwende“ den stationären Aufenthalt. Tauche also tief in die damalige Zeit ein.
4.) Mit den Bildern im Internet klappt es auch nicht.
5.) Also einiges läuft anders wie ich es gerne hätte.

Und trotzdem – NEIN – es ist nicht gefährlich!

Zu 1)
Warum soll ich jammern – schreib ich halt!
Zu 2)
Zuerst war ich geneigt mich zurück zu ziehen. Nein ich schreibe den Brief. Erste Möglichkeit geht nicht – also zweite Möglichkeit.
Zu 3)
Ja das ist schwer. Ich erlebe alles noch einmal durch. Allerdings auch mit den Gedanken an meine Familie. Das war für sie bestimmt nicht einfach
Zu 4 + 5
Santiago – „Wenn die Zeit reif ist . . . „

"Du bist nicht allein" ? Wirklich?

Suche nach einem Therapeuten:

1. Ein von einem Freund empfohlener Arzt/Therapeut ist 1 Jahr ausgebucht.
2. Telefoniere mit KV und erhalte die Nummer einer Info – Line 01805 / 633 . . . .
3. Telefoniere mit Info - Line: Frage was brauche ich für einen Therapieplatz
4. Telefoniere mit Counter vom PLK PIA Winnenden. Kann auch nicht sagen. Heute Mittag ist Frau Dr. X da. Diese will aber ich nicht sprechen. Somit ist die Sache für mich erledigt.
5. Rufe bei Kasse an ob dort ein Antrag vorliegt. Da liegt nichts vor.

Eigentlich war in der Psychologischen Institutsambulanz von vorneherein klar, dass ich bei der Suche außerhalb nicht weiter kommen. Zumal mir wohl auch erforderliche Informationen fehlen. Laut Aussage am Counter hätten sie selber auch Listen zum ausgeben. Diese habe ich leider nicht bekommen. Ich halte das schon ein wenig befremdlich. Da ich auch nicht genau weiß, was für eine Weiterbehandlung gemacht werden soll, stehe ich hier also momentan auf dem Schlauch. Werde also nun eine schriftliche Anfrage starten.

Schorndorf, 08. Februar 2006

Weiterbehandlung außerhalb der Pia
Guten Tag . . . . ,

wie Sie wissen habe ich mich für eine Weiterbehandlung außerhalb der Pia entschlossen. Bei der Suche nach einem Therapeuten bin ich von der KV Stuttgart um die Beantwortung folgender Fragen gebeten worden:
1. Wurde bereits etwas beantragt?
2. Was für eine Weiterbehandlung ist notwendig?
Erst nach Beantwortung kann von der KV eine Liste von Therapeuten heraus gegeben werden. Ich bitte Sie daher um kurzfristige Rückantwort. Gerne auch per Mail: xxxxx@web.de

Besten Dank!
Mit freundlichen Grüßen

Es lässt sich auf jeden Fall sagen, wenn jemand einen Therapeuten sucht ist er wirklich vollkommen aufgeschmissen. Ich meine da läuft schon einiges falsch.

10. Februar 2006 Ein schlechter Tag . . . Oder ?

Heute bin ich erst um 10 Uhr aufgestanden. Ich fühle mich missgelaunt und bin schlecht aufgelegt.
Nach dem Frühstück – ich bin alleine – schreibe ich an dem Buch Zeitenwende weiter. Ich bin dort jetzt im Krankenhaus angelangt. Alles wird wieder an die Oberfläche gespült.
Es schneit und laufen kann ich wegen dem blöden Hexenschuss auch nicht.
Meine Planungen für den Marathon hängt und auch mit Pia kann ich nicht raus.
Die weitere ärztliche Behandlung die ich auch für erforderlich halte ist mit einem dicken Fragezeichen versehen.
Mit wem soll ich reden? Mit wem? Mit Marion, meiner Frau?
Sie hat so viel durchstehen müssen. Auch das wird mir jetzt beim schreiben des Buches immer klarer. Am Anfang des Jahres 2005 war ich nicht da wegen der Arbeit. Dann war ich nicht da wegen Krankenhaus und am Ende des Jahres war ich nicht da weil ich auf dem Jakobsweg unterwegs war.

Hat jemand schon mehr auf seine Frau geladen?
Und nun die Angst, die sicher auch bei Marion da ist – Hoffentlich fängt nicht wieder alles von vorne an.
Und da soll ich mit Marion reden?
Nein! Ich glaub sie hat schon viel zu viel aushalten müssen.
Mit einem Therapeuten? Ja mit wem denn?
Ich fühle mich also ziemlich allein gelassen. Manchmal habe ich auch den Eindruck, dass manche Menschen denen ich helfe, überhaupt nicht klar ist, dass es mir auch nicht immer gut geht.

Warum soll also ich irgendjemandem helfen? Mit der Post kommt eine Einladung vom Arbeitsamt für ein Existenzgründerseminar, ein Strafzettel der Stadt Ludwigsburg und die Geschichte von Manuela die sie mich in Ludwigsburg hat lesen lassen. Die Geschichte ist auf

den folgenden Seiten aufgeschrieben. Ich denke mittlerweile diese Steinpalme bin ich!
Um viertelzwei fahren Marion und ich mit zwei Autos nach Plüderhausen. Auf den Bus sollen neue Reifen. Da es schneit fahre ich mit dem Bus raus und später mit dem anderen Wagen zurück.

Auf der Fahrt sehe ich zwischen Schorndorf und den Bahngleisen in Urbach auf dem Sträßchen neben der Hauptstrasse jemanden laufen. Ziemlich eingemummt. Mann, Frau, Kind ist nicht ersichtlich. Aber die Person zieht einen Rucksack auf dem Boden hinter sich her.
Ich nehme mir vor auf der Rückfahrt nach dieser Person zu schauen. Da stimmt etwas nicht – so ist mein Eindruck.
Die Person, ist noch nicht arg weit gekommen. Gerade bis zur Auffahrt zur Tierauffangstation. Ich halte an. Es handelt sich um eine älter Dame. Sie ist zweimal hingefallen und muss eben zu dieser Tierauffangstation. Das wäre noch ein beschwerlicher Weg gewesen. Ich fahre sie hoch und sie meint: Sie schickt der Himmel. Ich denke das war eine Lektion für mich.
Du kannst deiner Bestimmung nicht aus dem Weg gehen. Ich habe diesen kleinen Umweg gerne gemacht.
Und, ich muss auch sagen, ich bin froh darum, dass ich diese Aufmerksamkeit zumindest in diesem Fall in mir hatte.
Die Strasse war übrigens gut befahren.
Daheim habe ich diese Zeilen aufgeschrieben und wieder an die Geschichte mit der Palme gedacht.
Sicher ist es so, dass manche Menschen einfach mehr tragen müssen. Vielleicht gehöre ich dazu.
Wenn man das weiß und annimmt, fällt es schon nicht mehr so schwer. Diese Geschichte habe ich auch Nemo weiter gemailt.

Die Steinpalme

Es ist eine dieser Geschichten, wie sie oft in arabischen Ländern abends an den Feuern erzählt werden. Jeder kennt sie, jeder erzählt sie irgendwann einmal weiter. Auf dem Boden dieser Legende entstand folgendes Märchen:

Es war Spätnachmittag, und es war ein Wind aufgekommen, der leise über die Haare streicht und auf dem Gesicht eine Ahnung von Kühle hinterlässt.
Es war die Zeit, die zum erzählen verführt, ja, die Lust auf Märchen wurde so zwingend, dass alle den weisen Raman baten, doch eine seiner wundervollen Geschichten zu erzählen.
Der kluge, alte Mann lächelte. Er überlegte einen Augenblick und rief dann: „Wir treffen uns an der Steinpalme, wenn die Feuer angezündet werden!“ „Steinpalme? Was bedeutet das?“ riefen sie hinter dem alten her.
„Sucht sie!“ Er sagte dies schon im Fortgehen. „Sucht sie! Der Baum ist nicht zu verfehlen!“
Noch ehe die Nacht plötzlich hereinfiel, hatten sie den Baum gefunden.
Neben den vielen Palmen am Strand, die in ihrer schlanken Schönheit wie winkende Frauen zu sein schienen, stand diese eine etwas abseits, doch so, dass ihre starken, dunkelgrünen Blattfächer die neben ihr stehenden Bäume leicht berührten.
Es war eine eigenartig geformte Palme!
Sie wirkte gedrungen, mit einem mächtigen Stamm und starken Fächern, die in ihren Bewegungen sichtbare Mäßigung zeigten und nichts von der Heiterkeit hatten, die alle anderen Palmen so weiblich machte. Das Merkwürdigste aber war die Krone der Palme! Der Baum neigte sich mit seinen Blattfächern zur Mitte hin.
„Seht nur genau hin“, sagte der alte Erzähler, der sich in ihre Mitte gesetzt hatte, „achtet auf das nächste Wehen des Windes.“
Und sie konnten es sehen!
Als der Wind die Fächer der Bäume etwas auseinander wehte, da sahen sie es: Im Herzen der Palme, dort, wo sonst die neuen, hellgrünen Triebe aus der Mitte des Stammes nach oben drängten, lag ein mächtiger, rötlicher Stein, ein Stein, wie unzählig am Strand herumlagen. Raman ließ keine Zeit zum Fragen. Mit einer weiten Armbewegung zeigte er, dass sich alle im Kreis setzen sollen. Ein Feuer wurde in de Mitte angezündet, und die Nacht kam schnell und fiel über alles wie ein dunkles Tuch. Der Schein des Feuers erreichte den Stamm der großen Palme und malte auf den Schuppen bizarre Zeichen. Wenn eine Flamme hell aufflackerte, konnte man die Krone des mächtigen Baumes ahnen. „Ihr wollt wissen, wie der große Stein

dort oben hinaufgekommen ist?“ begann Raman seine Erzählung. „Nun, dies geschah vor vielen, vielen Jahren, als diese mächtige Palme noch ein winziger Bäumling war. Hier waren damals noch keine Häuser, und es ab auch noch keinen Brunnen. Nur einige Palmen standen am Strand. Ihnen und dem kleinen Palmbaum genügte das, was sie aus dem Sandboden an Nahrung und vom Himmel an Feuchtigkeit bekamen.

Die kleine Palme liebte das Meer und die Musik des Wassers. Sie liebte den leisen Wind an den Spätnachmittagen und die plötzlich hereinbrechende, oft kalte Nacht mit ihrer schattenlosen Dunkelheit. Und sie liebte den Mond in den klaren Nächten, dessen Licht harte Umrisse malt und auf dem Meer lange Streifen zieht, die eine Ahnung von Unendlichkeit geben.

Der kleine Baum wusste, dass wenige Meter hinter ihm die Wüste war. Aber er hatte keine Vorstellung von ihr, er wusste nicht, was wasserlos und leer bedeutete. Er war ein kräftiger, glücklicher Palmenschössling.

Bis zu dem Tag, an dem der Mann kam!

Er kam durch die Wüste. Er war tagelang umhergeirrt, hatte sein Hab und Gut verloren und war vor Durst und Hitze fast um den Verstand gekommen. Seine Hände brannten wund vom vergeblichen Graben nach Wasser, und alles an ihm und in ihm war grenzenloser Schmerz. So stand er vor dem Wasser, vor dem endlosen, weiten, salzigen Wasser.

Der Mann warf seinen ausgedörrten Körper in das Wasser hinein, aber in seinem Mund mit den aufgerissenen Lippen und der dickpelzigen Zunge brannte der Durst, den das Salzwasser nicht stillen konnte. Da packte ihn ein rasender Zorn. „Ich habe Anspruch auf Wasser!“ schrie er. „Ich will leben, weil ich einen Anspruch darauf habe!“

Er griff nach einem großen Stein. Sein Zorn gab ihm Kräfte, die sein ausgedörrter Körper kaum noch hergeben konnte, und er schrie, schrie über die Grenzenlosigkeit des Wassers, schrie gegen die Unauslöschbarkeit der Sonne, schrie gegen die Wüste und hinauf zu den unerreichbaren Kronen der Palmen. Drohend hatte er den Stein erhoben. Seine Arme zitterten, und es schien, als wolle alle Kraft ihn endgültig verlassen. Da sah er neben den großen Palmen, zwischen

Geröll und Sand, den Palmenschössling stehen, in hellem Grün und voller Hoffnung auf jeden neuen Tag.
„Warum lebst du?“ schrie der Mann. „Warum findest du Nahrung und Wasser, und ich verdurste hier? Warum bist du jung und schön? Warum hast du alles und ich nichts? Du sollst nicht leben!“
Mit aller noch vorhandener Kraft presste er den Stein mitten in das Kronenherz des jungen Baumes. Es knirschte und brach. Es war, als vervielfachte sich das Knirschen und Brechen bis in die Unendlichkeit der Wüste und des Meeres. Und dann kam eine entsetzliche Stille!
Der Mann brach neben der kleinen Palme zusammen. Zwei Tage später fanden ihn Kameltreiber – man erzählt, dass er gerettet wurde.
Von den Treibern hatte sich keiner um den kleinen, zerschmetterten Palmbaum gekümmert. Er war unter der Last des Steines fast begraben, sein Tod schien unausweichlich. Seine hellgrünen Fächerblätter waren abgebrochen, und in der heißen Glut der Sonne verdorrten sie schnell. Sein weiches Palmenherz war gequetscht, und der große Stein lastete so schwer auf dem zierlichen Stamm, dass er bei jedem leisen Windhauch abzubrechen drohte.
Doch der Mann hatte die kleine Palme nicht töten können. Er konnte sie verletzen, aber nicht töten. Als sich in dem jungen Baum das entsetzliche Geräusch der brechenden Zweige, das Zerfasern der jungen Triebe und der brennende Schmerz zusammenballten, als alles eine ungeheure wolkenähnliche Masse von Schmerz und immer wieder Schmerz war, da regte sich gleichzeitig, daneben, ohne Verbindung zum Schmerz und allen zerstörenden Geräuschen, eine erste kleine Welle von Kraft. Und diese Welle vergrößerte sich, fiel in die Wellenbewegung des Schmerzes, wuchs, machte die Pausen zwischen Schmerz und Wieder-Schmerz länger und länger, bis die Kraft größer wurde als der Schmerz.
Der Baum versuchte, den Stein abzuschütteln. Er at den Wind, ihm zu helfen. Aber es gab keine Hilfe. Der Stein blieb in der Krone, de Herzen der kleinen Palme, und rührte sich nicht. „Gib es auf“, sagte sich die kleine Palme, „es ist zu schwer. Es ist dein Schicksal, so früh zu sterben. Füge dich! Lass dich selber los. Der Stein ist zu schwer.“ Aber da war eine andere Stimme, die sagte: „Nein, nichts ist zu schwer. Du musst es nur versuchen, du musst es tun.“

„Wie soll ich es tun?“ fragte die Palme, „der Wind kann mir nicht helfen. Ich stehe allein in meiner Schwachheit. Ich kann den Stein nicht abwerfen.“
„Du musst ihn nicht abwerfen“, sagte wieder die andere Stimme. „Du musst die Last des Steines annehmen. Dann wirst du erleben, wie deine Kräfte wachsen.“
Und der junge Baum nahm in all seiner Not seine Last an und verschwendete keine Kraft mehr an das Bemühen, den Stein abzuschütteln. Er nahm ihn in die Mitte seiner Krone. Er klammerte sich mit langen, kräftiger werdenden Wurzeln in den Boden, denn er brauchte mit seiner doppelten Last einen doppelten Halt.
Dann kam der Tag, an dem sich die Wurzeln der Palme so tief gesenkt hatten, dass sie auf einer Wasserader stießen. Befreit schoss eine Quelle nach oben, und sie hat diesen Platz hier zu einem Ort der Freude und des Wohlstands gemacht.
Nun, als der Baum festen Halt im Grund hatte und dort dauernde Nahrung fand, begann er, nach oben zu wachsen. Er legte breite, kräftige Fächerzweige um den Stein herum. Man konnte manches Mal meinen, dass er den Stein beschütze.
Sein Stamm gewann mehr und mehr Umfang, und mochten auch alle anderen Palmen am Strand höher und lieblicher sein, der Palmbaum, den die Leute bald die Steinpalme nannten, war unbestritten der mächtigste Baum. Seine Last hatte ihn aufgefordert, und er hatte den Kampf gegen seinen Kleinmut aufgenommen. Er hatte diesen Kampf gewonnen. Er hatte eine Quelle freigelegt, die seither den Durst vieler löscht, und, was sicher das Wichtigste ist, der Baum hat seine Last angenommen und hoch hinausgetragen. Sie liegt auch heute noch auf seinem Herzen, aber sie ist in seinem Dasein an eine Stelle gerückt, die sie tragbar macht. Nur die äußere Last erscheint uns untragbar. Ist sie genommen, wird sie ein Teil von uns selbst.“
Raman, der Erzähler, legte beide Hände an den Stamm der großen Palme. Das Feuer war fast niedergebrannt. Die Zuhörer verließen einer nach dem anderen den Platz. Nur einer bleib noch. Er war spät gekommen und hatte ein wenig abseits gesessen. Er setzte sich nun zu Raman, und beide saßen lange ohne Worte. „Ich bin der Mann, der den Stein auf die Palme gedrückt hat“, sagte der Mann. „Ich

hatte es vergessen, doch deine Erzählung weckte alles wieder auf. Was soll ich tun? Ich fühle Schuld.“
„Dann trage die Schuld wie der Baum den Stein“, antwortete Raman. „Nimm die Schuld an. Versuche, soviel du vermagst, davon in Liebe zu verwandeln. Vergiss dabei nicht, dass Liebe etwas ist, was man tun muss. Es nützt nichts, sie nur zu erkennen und um ihre Notwendigkeit zu wissen. Liebe ist Leben und wächst allein aus dem Tun.“
Die Männer saßen noch lange unter der Palme, und es war ein leichter Wind, der das Feuer wieder zum Brennen brachte.

13. Februar 2006
Gestern waren meine Eltern zu Besuch. Ich habe beide die DVD’s zu Depressionen sehen lassen. Ich denke beide haben sich auch wieder erkannt.
Mein Vater muss wegen einem Herzkatheder ins Krankenhaus. Ich hoffe das geht alles gut.
Heute habe ich die Pressemeldung zur Selbsthilfegruppe an die Zeitung gemailt. Ich bin gespannt was sich daraus ergibt.
Heute wollte ich auch mit Helene eine Wohnung anschauen. Sie hat mir aber eine SMS geschickt, dass sie nicht aus dem Krankenhaus heraus darf, da sie Suizidgedanken hat.

14. Februar 2006
Wann ist die Gefahr am größten?
Die Gefahr ist am Größten, so wie gerade jetzt eben, wo ich mich frage: „Was soll ich hier?“
Dann ist es wichtig, dass ich mich möglichst schnell wieder ablenke. Eben habe ich alte Bilder vom Januar 2006 angeschaut. Vom Umzug und dem Durcheinander im Geschäft. Ist schon seltsam, nicht mehr dazu zu gehören. Und dann kommen solche Gedanken auf. Auch habe ich heute einen langjährigen Bekannten getroffen, der ähnlich wie ich irgendwann seine Arbeit verloren hat. Die Firma ist den Bach runter. Er hat gesagt: „Vier Monate vergehen schnell.“ Ich hab gedacht: „ Ich kann ja machen was ich will. Und dann bin ich wieder in meine alte Denke zurück gefallen.

15. Februar 2006
Auf meinem Schreibtisch liegt ein Zettel mit einer Notiz die ich vor einigen Tagen aufgeschrieben habe. Darauf steht:

Was ist wichtig? Was ist mir wichtig?
Vor Tagen habe ich auf der Suche nach der Frage WARUM die Antwort für mich gefunden ICH WILL!

Nun stellt sich die Frage, was will ich? Ich will – gut – aber was? und vor allem was ist wichtig? – was ist mir wichtig?

Eine Frage die sich dem anschließen könnte möchte ich ausschließen. Es ist auch die Frage die viele Menschen schon mich gefragt haben und die, so denke ich, in der heutigen Zeit zu oft gestellt wird. Es handelt sich um die Frage: Was habe ich davon?

Beantworten möchte ich diese Frage aber trotzdem jetzt schon.
Ja es gibt eine Antwort darauf.

Ich habe sie immer wieder mal bekommen, wenn ich im Internet die Tarotkarten nach meiner Zukunft befragt habe:

Sie werden das ernten was Sie säen.

Ob ich dann davon herunter beißen kann? Das wird die Zukunft zeigen.
Nur denke ich schon, dass in der heutigen Zeit kaum noch etwas umsonst gemacht wird.
Also zurück zu den ersten Fragen:
Was ist wichtig? Was ist mir wichtig?
Mir ist wichtig,

- dass das Thema Menschen und Depressionen weiterhin in der Öffentlichkeit zu halten. Zunächst mit der Hilfe für die Betroffenen in Form von Selbsthilfegruppen. Dann müsste es irgendwann ein flächendeckendes Netz von Selbsthilfe-gruppen in Deutschland geben.

Beides ist in meinen Augen machbar.

- Meine Bücher zu schreiben. Als erstes das Buch Zeitenwende. Da bin ich ja schon kräftig dran. Obwohl es schwierig ist. Als nächstes parallel die anderen Bücher.
- Eine Arbeit zu finden die mir Spaß macht. Zu vieles habe ich in dem letzten Jahr durchgemacht. Ich möchte mich nicht mehr nur darauf einlassen die Arbeit als reinen Zweck zum Geldverdienen zu sehen. Nein, das was ich mache sollte mir Spaß machen. Wobei das vermutlich schwierig wird.
- Nicht mehr in die Welt der Depression zurück zu fallen. Das sehe ich als den wichtigsten Punkt an. Ich befürchte, dass dieser Punkt am schwersten zu erreichen ist.
- Meine sportlichen Ziele zu erreichen, die ich mir gesetzt habe. Also den Halbmarathon und den Marathon. Dazu gehört die Vorbereitung. Wie auf dem Jakobsweg - der Weg zum Ziel.

Wieder auf den Jakobsweg zu pilgern. Gleichbedeutend setze ich diesen Punkt mit Freundschaften pflegen.

17. Februar 2006 Suche nach einem Therapeuten . . .

Aus der heute eingegangenen Antwort der Pia wird empfohlen die psychiatrische Behandlung durch einen niedergelassenen Psychiater oder Nervenarzt weiter zu führen.
Ergänzend wird eine tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie als indiziert erachtet.

Es ist schon verwunderlich, dass die PIA keine Namensliste mitgeschickt hat. Laut Zentrale würde so etwas vorliegen.

Mit diesen beiden Angaben habe ich das Patienteninformationstelefon angerufen. Dort ist nur eine telefonische Weitergabe - keine Liste - möglich.
Auf die Frage nach den obigen erhalte ich die Namen von zwei Ärzten im Rems – Murr – Kreis die beides machen können.

- Dr. Büchler, Neurologe/Tiefenpsychologie in Winnenden Tel.: 07195 / 970240
- Dr. Berghoff, Neurologe/Tiefenpsychologie in Fellbach Tel.: 0711/583483

Auf meine Frage, dass ja beides auch getrennt werden könne erhalte ich zwei weitere Anschriften von Neurologen

- Dr. Bier in Waiblingen, Tel.: 07151/81151
- Dr. Naber in Schorndorf-Weiler, Tel.: 07181/46100

und einer Psychologin

- Frau Pfeiffer in Weinstadt; 07151/906118

Auf die Frage, das sei ja nur ein Psychologe, erhalte ich die Antwort sie würden insgesamt nur 3 – 4 Adressen heraus geben.
Mit den vorliegenden Informationen rufe ich die Praxis Dr. Naber an und erhalte einen Termin für den 16.03.06 - - 11.00 Uhr.

Dort frage ich nach Psychologen und werde an die Krankenkasse verwiesen. Daraufhin rufe ich die Kassenärztliche Vereinigung an.

Nach einmaligem Weiterverbinden erhalte ich eine Liste aller freien Psychotherapeuten die für mich zutreffen. Das Ganze dann sogar per Mail.

Innerhalb einer viertel Stunde habe ich die Liste per Mail vorliegen. Darauf 102 Anschriften. Diese werde ich aber erst telefonieren, wenn der Termin bei Frau Dr. Naber vorbei ist.

Hier ist meines Erachtens im ganzen System schon einiges nicht in Ordnung!

Wenn ich mir vorstelle, dass psychisch kranke Menschen in diese Maschinerie hinein fallen und auch sämtliche Anrufe tätigen müssen, ist die Gefahr schon hoch dass neun von zehn Personen einfach aufgeben. Damit wird die Depression nicht mehr behandelt.
Ob damit immer der Patient im Vordergrund steht wage ich zu bezweifeln.

Warum habe ich weiter telefoniert?
Ich notiere diese Ergebnisse auch für die spätere Selbsthilfegruppe. Für mich selber hätte ich wahrscheinlich auch aufgegeben.

19. Februar 2006 Lebe, was Dich glücklich macht!
Aufgrund der Arbeit am Buch Zeitenwende bin ich wieder auf das damals gelesene Buch gestoßen.

Folgende Fragen haben auch in diesem Jahr 2006 Bedeutung. Ich empfehle, dass jeder Leser sich selber möglichst diese Fragen beantwortet oder zumindest darüber nachdenkt. Das Alter ist dafür übrigens völlig unwichtig.
Ich empfehle darüber hinaus die Anschaffung des Buches.
Einige Forscher behaupten, wir Menschen hätten zahlreiche Talente und Möglichkeiten, unsere angeborene Intelligenz zu erfahren. Unsere einzigartigen Talente zu entdecken ist der Motor für unsere Sinnfindung. Basierend auf den Forschungen von Howard Gartner, Dozent an der Harvard University, unterscheidet man acht Schlüsselkategorien von Begabungen.

Wie schneiden Sie in den acht Kategorien ab?
Wo liegen Ihre Stärken? Ihre Schwächen?

1. **Linguistisch:** Mögen Sie Sprachwitz, Wortspiele, Reime oder Zungenbrecher? Drücken Sie sich korrekt und überzeugend aus? Wenn Sie zu dieser Kategorie gehören, dann ist Sprache und alles, was dazu gehört – Lesen, Schreiben, Formulieren - , Ihre natürliche Begabung. Sie können sich in Wort und Schrift klar ausdrücken, Instruktionen erteilen und effektiv kommunizieren.
2. **Logisch:** Beherrschen Sie den Umgang mit Zahlen? Mögen Sie Fakten, Daten, den Ausgleich von Soll und Haben? Wenn Sie zu dieser Kategorie gehören, dann sind Zahlen und Logik – Vernunft, kritisches Denken, mathematische Problemlösungen – Ihre natürliche Begabung. Sie können Reaktionen vorhersehen, weil Sie das Leben rationell und logisch anpacken.
3. **Räumlich:** Denken Sie visuell? Haben Sie ein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen, sind Sie in der Lage, Farben, Texturen und Formen präzise wahrzunehmen? Wenn Sei zu dieser Kategorie gehören, dann ist das Denken in Bildern, Formen und Farben Ihre natürliche Begabung. Sie sind

dreidimensional orientiert und fähig, Ihre Ideen zu visualisieren, zu skizzieren, zu zeichnen oder zu malen.

4. **Musisch:** Summen Sie gerne vor sich hin, erfinden Melodien oder singen Lieder im Radio mit? Haben Sie ein Gefühl und eine Affinität für Rhythmik? Wenn Sie zu dieser Kategorie tendieren, dann sind Rhythmen und Melodien – Ihre natürliche Begabung. Sie können verschiedene Musikstile unterscheiden und wissen die Kunst der Komposition zu schätzen.
5. **Kinetisch:** Mögen Sie Sport, Gymnastik, Tanz oder manuelles Arbeiten? Beherrschen Sie Ihren Körper effektiv? Wenn Sie zu dieser Kategorie gehören, dann sind athletisches Können und „Hands-on“ – Problemlösungen Ihre natürliche Begabung. Sie können Dinge montieren, Modelle Bauen, bildhauern, tanzen. Sie haben Spaß an körperlichen Aktivitäten jeder Art.
6. **Interpersonell:** Interessieren Sie sich für die Gefühle anderer Menschen? Kommunizieren und kooperieren Sie erfolgreich? Wenn Sie zu dieser Kategorie gehören, dann sind Verständnis und Eingehen auf die Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche anderer sowie die Zusammenarbeit mit ihnen Ihre natürliche Begabung. Sie sind fähig, die Welt aus fremder Perspektive zu betrachten, und kommen gut mit Ihren Mitmenschen aus.
7. **Intrapersonell:** Mögen Sie es, Ihren Gedanken nachzuhängen oder zu meditieren? Haben Sie Freude am Alleinsein und an der Reflexion? Wenn Sie zu dieser Kategorie gehören, dann sind der Einklang mit Ihrem Ich und das Bewusstsein um Ihre innersten Gefühle Ihre natürliche Begabung. Sie können gut allein sein und auf unabhängige, diszipliniere und selbstmotivierte Weise über Ihre Umgebung nachdenken.
8. **Naturalistisch:** Macht es Ihnen Spaß, zu klassifizieren und analysieren, wie die Dinge zusammenhängen? Wenn Sie zu dieser Kategorie gehören, dann sind das Begreifen und Systematisieren der natürlichen Welt – unserer Umwelt – Ihre natürliche Begabung. Sie haben ein intuitives Verständnis für große und kleine Zusammenhänge.

Das Ergebnis für mich lautet:
Ganz: Punkt 6 Teils: Punkte: 1, 2, 5, 7, 8 Nein: Punkte: 3, 4

20. Februar 2006 Tag 1 Existenzgründerseminar

Beim Existenzgründerseminar in Waiblingen konnte ich einiges Neues erfahren. Insgesamt waren 20 Personen anwesend. Recht unterschiedliche Ausgangspositionen waren zu verzeichnen. Manche waren schon recht konkret bei der Sache. Manche wollten sich nur informieren. So wie ich auch.
Es ist zwar einiges im Kopf, aber es muss erst umgesetzt werden. Die große Frage ist natürlich ob meine Ideen nutzbringend umsetzbar sind. Eine erneute Rückkehr in ein abhängiges Beschäftigungsverhältnis sehe ich für mich als äußerst schwierig an. Will ich auch gar nicht.
Das bedeutet, dass wir vermutlich ab 01.07.06 (Auslaufen meiner Gehaltszahlung) zumindest ein kleines Problem haben.
Bedeutet weiter, ich muss mich diesem Problem annehmen.
Bedeutet darüber hinaus, dass die Gefahr wieder da ist irgendwann tatsächlich schwarz zu sehen.
Das Arbeitslosengeld beträgt ca. 63 % vom letzten Netto. Ein Existenzgründer bekommt davon eine Überbrückungshilfe für die Dauer eines halben Jahres mit dem Faktor 1,71. Nach dem halben Jahr wäre Schluss.
Ich hab mir das Arbeitslosengeld ab dem 1.7.06 einmal ausgerechnet.
Oh je! !
Ich weiß echt nicht, wie ich am Ende dieses Jahres dastehe.
Momentan ist die Ausgangslage nicht gerade optimal.
Ich habe das Gefühl, dass mir die Zeit ausgeht.

15. – 21. Februar 2006 Eine Woche ohne Sport

15.02.2006

Am heutigen Tag habe ich an dem Buch Zeitenwende weiter geschrieben. Ich bin in der Zeit angelangt, wo sich alles zum Besseren gewendet hat. Ich durchlebte noch einmal den Tag und die Nacht in der ich das Bild gemalt habe. Dann den folgenden Vormittag. Ab diesem Zeitpunkt sollte es mir ja gut gehen. Jetzt ein halbes Jahr später haben die damaligen Aufschriebe erneut eine

Bedeutung für mich. Ich lese und schreibe diese nämlich genau zum richtigen Zeitpunk.
Wieder war ich ja in eine etwas negativere Denke verfallen.
Mittlerweile schreibe ich fast jeden Tag am Buch weiter. Es ist tatsächlich auch heute hilfreich für mich, alles Revue passieren zu lassen. Ich habe jetzt noch eine Woche im Krankenhaus vor mir. Im Buch werden viele Dinge stehen, die auf der Internetseite nicht nachzulesen waren.
So beschäftige ich mich auch wieder mit den damals gelesenen Büchern. Aus einem dieser Bücher bekommt auch wieder einiges neue Bedeutung.
Auszüge davon sind in der Folge zu lesen.
Durch den Hexenschuss kann ich leider noch immer nicht das Training aufnehmen. Das ist etwas was mir fehlt.
Es ist nicht so, dass nur positive Dinge geschehen. Nein! Meine berufliche Zukunft ist immer noch unklar. Manches läuft noch immer nicht wunschgemäß.
Mein Vater wurde am 17.02. wieder aus dem Krankenhaus entlassen. Nichts war mit Herzkatheder. Es muss in der nächsten Woche die Lunge untersucht werden.
Und noch eines kommt dazu. Das habe ich beinahe schon erahnt.
Mein Vater hat ebenfalls eine schwere depressive Episode die dringend der Behandlung bedarf. Diese ist aber nicht erst gestern aufgetreten, sondern besteht schon länger. Das ist das typische Beispiel. Mein Vater war jahrelang ausschließlich beim Hausarzt in Behandlung. Am Donnerstag kommt er wieder ins Krankenhaus. Dabei wird dann die Lunge untersucht.
Leider muss ich für mich davon ausgehen, dass ich am Gesundheitszustand meines Vaters nicht unschuldig bin. Einfach durch die Tatsache, dass ich aufgrund meiner eigenen Depressionen zurückgezogen habe, dann ins 11 ½ Wochen im Krankenhaus war – mit ungewissem Ausgang und nach dem Krankenhaus noch einmal für fast sechs Wochen in Spanien auf dem Jakobsweg unterwegs war.
Da sind schon einige Dinge, die mir selber heute das Leben schwerer machen. Mein Vorteil ist nur, dass ich überhaupt keine Angst vor dem Sterben bzw. vor dem Tod habe. Ich bin der Überzeugung danach geht es mir auf jeden Fall besser.

21. Februar 2006 Tag 2 Existenzgründerseminar

Heute war der zweite Tag des Existenzgründerseminars. Das interessante daran sind die unterschiedlichen Menschen die im Seminar anwesend waren.

Es war wieder sehr vieles dabei, was es bei der Gründung einer eigenen Firma zu beachten gibt. Mittlerweile erschreckt mich das Ganze aber eher. Ich weiß ja nicht, ob meine Idee überhaupt umgesetzt werden kann.

Eigentlich ist es schon brutal. Aus der Depression heraus werde ich arbeitslos. Das alleine ist ja schon schlimm genug. Ob meine Depression vollständig „geheilt“ ist weiß ich nicht. Und nun sitze ich in einem Seminar für Existenzgründer?!?!?

Dass ich mich sicherlich unheimlich schwer tun werde, erneut in ein abhängiges Beschäftigungsverhältnis zu gehen, steht heute schon fest. Ob ich mit einer Existenzgründung überleben und auch die Familie ernähren kann, ich weiß es nicht.

Das macht mir schon Angst.

Im Seminar wurde verschiedenes erklärt: Businessplan, Rentabilitätsberechnung, Gewerbeanmeldung, Rechnungsstellung, und, und, und . . .

Ich werde nun einmal für mich einen Businessplan aufstellen und auch eine Rentabilitätsberechnung erstellen. Da sehe ich keine großen Schwierigkeiten (mit dem aufstellen).

Insgesamt war das Seminar aber trotz all meiner Gedanken positiv zu bewerten.

– 28. Februar 2006 **Versprechen eingelöst**

Vieles hat sich wieder in dieser letzten Woche getan.
Am 23.02.06 habe ich mit der Veröffentlichung der Pressemeldung zur Selbsthilfegruppe mein mir selber gegebenes Versprechen eingelöst.

Pressemeldung

Selbsthilfegruppe für Depressive

Waiblingen.
Günter Schallenmüller, der Mann, der zur Bewältigung seiner Depressionen im November auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela gewandert ist (wir berichteten), gründet jetzt eine Selbsthilfegruppe. Die Selbsthilfe, erklärt er in einer Pressemitteilung, habe sich bei Depressionen als Unterstützung und Ergänzung der Therapie als sehr hilfreich erwiesen. Für die geplante Selbsthilfegruppe anmelden können sich Betroffene beim Landratsamt Waiblingen, Fachbereich Gesundheitsförderung, unter (07151) 501 16 02. Dort wird zunächst eine Interessentenliste geführt. Möglichst zeitnah erfolgt eine Kontaktaufnahme. In der Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene zum Erfahrungsaustausch, zur Suche nach Bewältigungsformen, aber auch, um von einer Gruppe getragen zu werden. Selbsthilfegruppen werden nicht von Fachleuten geleitet, sind also keine Therapiegruppen. Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos. Gesagtes wird streng vertraulich behandelt.

Die Anrufe gehen beim Landratsamt Waiblingen ein. Die Resonanz – tja da bin ich mal gespannt.

Leider musste ich auch meinen Vater wieder ins Krankenhaus bringen. Es wird jetzt die Lunge untersucht. Ich denke mal, er lernt jetzt auch insgesamt langsamer zu machen. Ich hoffe es zumindest. Mein Vater bekommt jetzt auch Antidepressiva und Beruhigungstabletten (Remergil und Tavor). Für meine Mutter ist das natürlich auch schwer und auch für mich selber.

Mein Training habe ich im Studio Take Shape aufgenommen. Ich habe ganz schön Muskelkater bekommen. Zusätzlich hat auch am Samstag das Laufen begonnen. Auch da habe ich bis heute Muskelkater. Mit meinem Training für den Marathon liege ich jetzt schon weit außerhalb meiner ursprünglichen Planungen.
Nach wie vor verabschiede ich Menschen wie zum Beispiel Helene, die jetzt nach Baden-Baden verzieht. Wahrscheinlich auch Horst der wohl nach Spanien zieht.
Durch das letzte Jahr mit meiner Pilgerung auf dem Jakobsweg bin ich ja aber eh Abschiede gewöhnt und natürlich auch aus dem Krankenhausaufenthalt.
Meinem Bruder Idris geht es derzeit ebenfalls nicht gut. Er lässt so ziemlich den Kopf hängen. Das macht mich schon auch traurig.
Irgendwann diese Tage ist mir das Vorwort zu diesem Buch eingefallen. Das ist nun etwas was mich freut.
Die letzten Tage habe ich auch die Fotos für die Homepage weiter bearbeitet. Gestern war ich damit den ganzen Tag beschäftigt. Gestern war ich auch innerlich so unruhig wie schon lange nicht mehr. An diesem Tag hatte ich seit langem auch einmal wieder schlechtere Gedanken. Die Fotos für die Seite sind nun fertig. Sie müssen aber noch reingestellt werden.
Gegen Abend beschäftige ich mich mit dem Thema Selbständig machen. Die Broschüre die wir auf dem Existenzgründerseminar bekommen haben verweist auf eine sehr interessante Internetseite. Diese habe ich mir angeschaut.
Ich gehe jeden Tag mit dem Gedanken um – mich Selbständig zu machen. Auch die Idee dazu ist ja schon länger da. Aber ich habe einfach Zweifel.
Heute am Faschingsdienstag bin ich bis halb zwölf im Bett liegen geblieben und das ist kein gutes Zeichen. Mit Marion vereinbare ich, dass ich künftig mehr von meinen Aktivitäten erzählen werde. Am Nachmittag bin ich alleine, gehe mit dem Hund spazieren, bekomme aber sonst eigentlich nichts fertig. Deshalb beginne ich eine Jahresplanung für mich selber zu machen. Am Abend war ich noch im Studio und werde auf die Selbsthilfegruppe angesprochen. Wieder jemand. Ich denke, das Ergebnis – Anzahl der Interessenten wird spannend. Morgen geht es weiter.

01. März 2006 **Schock**

Heute haben meine Mutter und ich einen Besuch im Krankenhaus gemacht. Mein Vater hat die Diagnose heute gesagt bekommen. Auf dem Tisch lag eine Info zu Chemotherapie. Mir war gleich klar was das bedeutet. Der Arzt kam kurz vor 16 Uhr und bestätigte die Diagnose Lungenkrebs. Mein Vater war immer an der frischen Luft und hat nie geraucht. Das ist schon brutal. Zuerst werden schwere Depressionen festgestellt und jetzt das noch oben drauf. Ich habe keine Ahnung wie das alles gut werden soll. Ich hänge nun selber wieder in einem Loch und frage mich wieder nach dem Sinn und Unsinn des Lebens.

02. März 2006

Nach dem gestrigen Schock bin ich um kurz vor neun ins Bett und heute bis um 10.00 Uhr liegen geblieben. Immer mal aufgewacht und im Halbschlaf.

Heute habe ich einen Termin mit Herrn Dr. . . . . von der CDU in Urbach. Es geht um das Buch „Auf einmal war er da . . .“. Aber das weiß Herr Dr. Pfeiffer nicht.

Ich bin ziemlich durcheinander aufgewacht.

Die gestrige Diagnose wird bei mir dazu führen, dass ich meinen Zeitrahmen straffen werde. Ich will die Bücher alle schneller fertig haben. Ich weiß ja nicht wie viel Zeit mir bleibt. Vielleicht gehe auch ich von falschen Voraussetzungen aus in dem ich für das ganze Jahr plane. Vielleicht habe ich ja nicht mehr so viel Zeit. Wieder ein schmaler Grad. Ich habe heute meine Tabletten verdoppelt.

03. März 2006 **Krankenhaus**

Beim Besuch im Krankenhaus war mein Vater recht gut aufgelegt. Ich weiß aber nicht, ob das nicht nur Maske war. Er ist auf jeden Fall guter Dinge und sieht der Chemo doch zuversichtlich entgegen. Diese beginnt nächste Woche am Dienstag.

Wieder daheim hat es mich etwas zerbröselt. Ich bin schlecht drauf und auch schlecht gelaunt. Erklären kann ich es mir irgendwie überhaupt nicht. Es ist jetzt kurz vor halb-zehn, Marion ist schon ins Bett – wohl auch sauer mit mir – Tanja schläft bei Oma und Katrin ist auch schon krank im Bett. Ulrike ist eben auch ins Bett gegangen. Ich werde die Nacht aufbleiben und schreiben. Eigentlich mache ich

mir alles noch schwerer indem ich eine Selbsthilfegruppe initiiere und womöglich überhaupt nicht die Kraft dazu habe.

04. März 2006

Wir (Marion und ich) sind wieder in das alte Leiden zurück gefallen. Wir reden nicht mehr miteinander. Ulrike kommt am Abend vom Badminton – Mannschaft U 15 – Sie sind Baden-Württ. Mannschaftsmeister geworden. Ich frage nicht einmal wie es im Einzelnen abgelaufen ist und bin zwanzig vor neun im Bett. Am Sonntag 05. März 2006 nicht anders. Mittags mache ich mit Oma einen Besuch im Krankenhaus. Sogar Opa bemerkt, dass irgendetwas nicht stimmt.

Am Abend bin ich um halbneun im Bett. Ich habe eine Schlaftablette genommen. Mir ist alles Wurst.

Ich stelle alles in Frage:

Ein Buch „Zeitenwende“ schreiben – lach ich mich kaputt -! Das nützt nur etwas wenn ich es schaffen würde. Momentan sieht das aber nicht so aus.

Ein Buch „Ich will!“ zu schreiben. Das ist das Gleiche. Ich will ja gar nicht mehr.

Marathon laufen. Für was?

Im Internet etwas schreiben auf der Homepage. Warum sollte ich?

Nemo hat eine Mail geschrieben. Ich hab nur kurz geantwortet.

Juan aus Santander hat geschrieben – ich hab gar nicht geantwortet.

Yves hat geschrieben – das Gleiche.

Auch Herr Sander hat gemailt. Keine Lust zu antworten.

Idris mein Bruder kommt wohl auch nicht mehr zu den Bildern fürs Internet. Werde ihm morgen schreiben er soll es sein lassen.

Seite wird so dicht gemacht.

Selbständig machen - ? - da lache ich mich auch tot. Mit so etwas. Funktioniert eh nicht.

Das passt so richtig in diese Tage. Von „Ich will!“ ist momentan nichts mehr übrig.

Ich will gar nichts mehr. Nur noch dieses Scheißleben zurückgeben.

06. März 2006

Bin ausgeschlafen. Stehe aber nicht auf. Bleibe einfach liegen. Marion versucht ein Gespräch, aber ich blocke ab. Heute wird bei

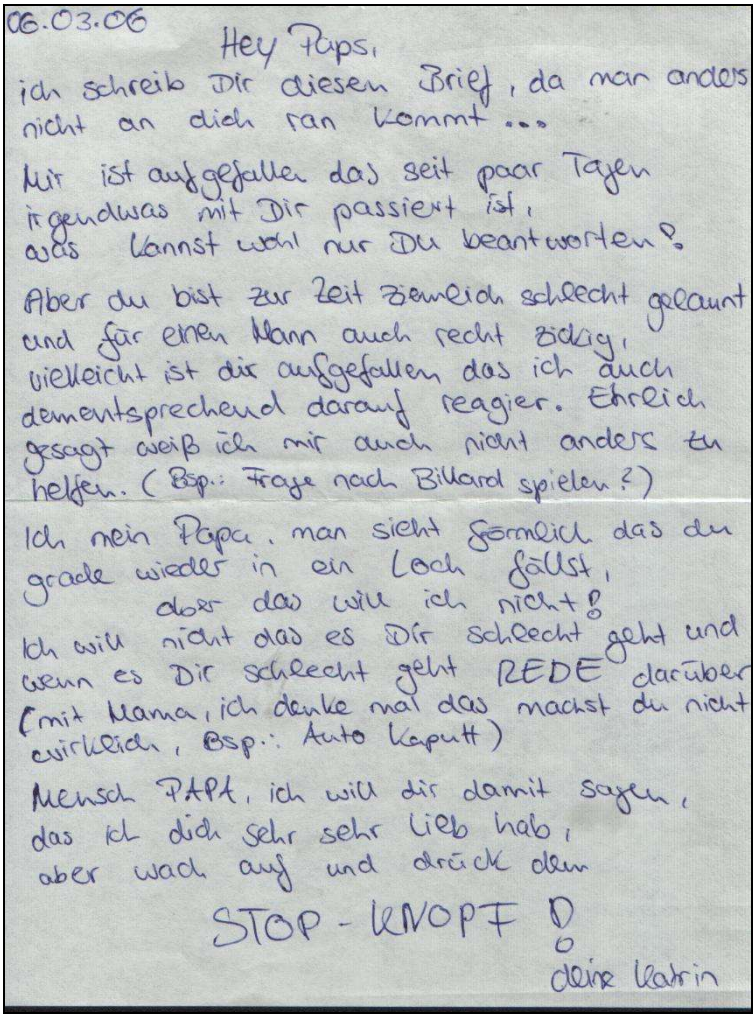
meinem Vater die Untersuchung der Knochen gemacht. Er hat Angst davor. Ich auch. Hoffe das Ergebnis ist gut. Ich laufe auf dem Sportplatz. Aber nur neun Runden. Am Nachmittag sitze ich in meinem Zimmer und stiere vor mich hin. Nemo habe ich zurück geschrieben. Sonst niemandem. Ich esse jetzt den sechsten Tag nichts mehr. Es gibt nur Kaffee oder Äpfel.

Gegen Spätnachmittag will ich Opa besuchen. Er war ja heute bei der Untersuchung. Kurz vor Fellbach kommt weiser Rauch aus dem Auspuff. Ich nehme die Ausfahrt nach Fellbach und vor der Kreuzung mache ich das Auto aus.

Es qualmt vorne aus dem Motorbereich. Ich mache das Auto aus und schaue nach. Ölig. Rufe den ADAC. Polizei kommt – erkläre Panne. Etwas später kommt der ADAC. Danach der Abschleppwagen. Werde nach Fellbach zu einer Werkstatt gebracht. Dort ist aber niemand. Das Auto wird abgeladen und ich gehe danach zur S-Bahn und fahre heim.

Nachdem ich die letzten Tage immer ungenießbarer geworden bin habe ich heute Morgen wieder angefangen zu laufen. Hat allerdings nicht gut geklappt. Nach neun Runden war es vorbei und ich hatte keine Lust mehr. Mein Kopf ist seit etlichen Tagen sehr negativ eingestellt und ich habe auch nichts mehr gemacht. Auch heute.
Warum schreibe ich das jetzt. Gute Frage!
Ich wollte heute so um 16.00 Uhr meinen Senior besuchen. Kam allerdings nur bis kurz vor den Kappelbergtunnel.
Da begann das Auto an zu qualmen.
Ups, dachte Clefferle, da stimmt was nicht. Nehme ich doch die nächste Ausfahrt. Also Fellbach raus. Auto qualmt noch stärker. Nein ist nicht abgebrannt. Abgestellt; ADAC; Abschleppwagen; Werkstatt. War leider schon zu. Morgen geht die Show weiter.
Nachdem ich noch ungenießbarer mit der S-Bahn nach Hause gekommen bin, hat in der Zwischenzeit ein Umdenken eingesetzt.
Zumindest arbeite ich daran.
Grund dafür ist ein Brief meiner Tochter Katrin.

Sie hat u. a. geschrieben ich soll den Stopp-Knopf drücken.
Sie hat Recht. Und das mache ich jetzt.



06.03.06

Hey Paps,

ich schreib Dir diesen Brief, da man anders nicht an dich ran kommt ...

Mir ist aufgefallen das seit paar Tagen irgendwas mit Dir passiert ist, was kannst wohl nur Du beantworten?

Aber du bist zur Zeit ziemlich schlecht gelaunt und für einen Mann auch recht zickig, vielleicht ist dir aufgefallen das ich auch dementsprechend darauf reagier. Ehrlich gesagt weiß ich mir auch nicht anders zu helfen. (Bsp.: Frage nach Billard spielen?)

Ich mein Papa, man sieht förmlich das du grade wieder in ein Loch fällst, aber das will ich nicht!

Ich will nicht das es Dir schlecht geht und wenn es Dir schlecht geht REDE darüber (mit Mama, ich denke mal das machst du nicht wirklich, Bsp.: Auto kaputt)

Mensch PAPA, ich will dir damit sagen, das ich dich sehr sehr lieb hab, aber wach auf und drück den

STOP-KNOPF !

deine Katrin

Brief meiner Tochter Katrin

06. März 2006 **SMS**
SMS an Katrin nachdem ich ihren Brief gelesen habe.

Hallo Katrin, ich habe gelesen. Du hast recht! Bist ne prima Tochter. Vielen Dank dass du den Brief geschrieben hast, Ich werde den Knopf drücken. Hab halt Angst wegen Opa. Hab dich ganz doll lieb. Papso! - Ich schenk dir jetzt den Rover. Grins.

Ich bin nicht nur wegen der SMS froh die Katrin geschrieben hat, sondern auch dass sie sich getraut hat zu schreiben.

Ich kann das auch annehmen. Früher wäre das sicher nicht so einfach möglich gewesen.

Aufgrund des Briefes habe ich mit Marion gesprochen.

Wir müssen einfach mehr aufpassen.

07. – 13. März 2006
Gestern habe ich den „Stoppknopf“ gedrückt. Das bedeutet mich nicht in einer negativen Weise gehen zu lassen. Außer Äpfel habe ich in den letzten sechs Tagen nichts gegessen. Ich mach mir Sorgen um meinen Vater, ärgere mich über alles und jeden.

Aber es nützt ja nichts.
Mein Training für den Marathon habe ich wieder aufgenommen. Ich kann jetzt im Studio umsonst trainieren.

Mein Vater darf heim. Mit Oma hole ich ihn in seinem eigenen Auto nach Hause. Nächste Woche beginnt die Chemo. Vieles wird sicher auch für meinen Vater ändern.

Ich bringe ihm die Geschichte zum lesen. Ich hoffe er lernt daraus und lernt auch geduldig zu werden. Wenn ich mir die Vergangenheit überlege, dann weiß ich heute wie schwer es mein Vater in seinem Leben gehabt haben muss.

. . . aus dem Buch „Der Kaufmann und der Papagei“
Prof. Dr. Nossrad Peseschkian

Drei befreundete alte Männer saßen zusammen und sprachen von den Freuden der Jugend und der Last des Alters.
„Ach“, stöhnte der eine: „Meine Glieder wollen nicht mehr, wie ich will. Was bin ich doch früher gelaufen, wie ein Windhund, und jetzt lassen mich meine Beine so im Stich, dass ich kaum mehr einen Fuß vor den anderen setzen kann.“

„Du hast recht“, pflichtete ihm der zweite bei. „Ich habe das Gefühl, meine jugendlichen Kräfte sind versickert wie das Wasser in der Wüste. Die Zeiten haben sich geändert, und zwischen den Mühlsteinen der Zeit haben wir uns geändert.“

Der dritte, ein Mullah, ein Laienprediger, kaum weniger klapprig als seine Gefährten, schüttelte den Kopf: Ich verstehe euch nicht, liebe Freunde. Ich kenne das alles von mir nicht, worüber ihr klagt. Ich bin so kräftig, wie vor vierzig Jahren.“

Das wollten ihm die anderen nicht glauben.

„Doch, doch“, ereiferte sich der Mullah. „Den Beweis dafür habe ich erst gestern erbracht. Bei mir im Schlafgemach steht schon seit Menschengedenken ein schwerer eichener Schrank. Vor vierzig Jahren hatte ich versucht, diesen Schrank zu heben, aber was glaubt ihr, Freunde, was geschah? Ich konnte den Schrank nicht heben. Gestern kam mir die Idee, ich sollte einmal den Schrank anheben. Ich versuchte es mit allen Kräften, aber wieder schaffte ich es nicht.

Damit ist doch eines klar bewiesen: Ich bin genauso kräftig wie vor vierzig Jahren.“

Für die Selbsthilfegruppen – ja muss in Mehrzahl schreiben – fällt einiges an Arbeit an. Ich vereinbar für das erste Treffen einen Raum in Schorndorf. Das klappt schon einmal. Nun geht es an die

Einladungen. Am Samstag versuche ich diese telefonisch durch zu ziehen. Das klappt aber nicht wie gewünscht. Ich hänge gleich beim ersten Anruf für 30 Minuten fest. Mache dann aber doch noch vier weitere. Dann gebe ich auf. Werde also einen Brief entwerfen und die Einladung schriftlich machen.
Insgesamt wird es drei Gruppen geben. In Schorndorf, Waiblingen und in Winnenden.

Für Waiblingen und Winnenden muss ich noch nach Räumen schauen. Zusätzlich gilt es den Fördertopf für Selbsthilfegruppen anzuzapfen. Das will ich auch nächste Woche machen.

Am Sonntag ist Badmintonturnier in Esslingen-Weil. Tanja und Ulrike spielen auch mit. Ich beschließe nicht mit zu gehen. Das hätte ich früher nicht gekonnt. Den gesamten Nachmittag arbeite ich den nun schon dritten Tag an den Fotos für die Internetseite. Nachdem ich alles drin habe - „versaue“ ich die Deckblattseite und die Fotos sind nun doch nicht zu sehen. Muss also diese noch einmal machen. Das ganze vorbereiten macht aber trotzdem Spaß und ich habe auch einiges lernen können.

Auch was das lernen anbelangt überlege ich mir einen neuen Weg zu gehen. Derzeit spuckt etwas in meinem Kopf herum wie damals bei dem Jakobsweg.
Vielleicht gehe ich noch einmal auf die Schule. Es gibt da ein Einführungsseminar in die positive und transkulturelle Psychotherapie in Wiesbaden. Es ist ein Thema das mich auch in Verbindung mit den Selbsthilfegruppen interessiert.

Ob man davon LEBEN kann. Keine Ahnung.

Heute am 13.03. bin ich von Marion zum Frühstück geweckt worden. Nach dem Frühstück habe ich sie zur Arbeit gefahren.
In mir ist eine Traurigkeit die ich sehr schwer erklären kann. Auch vor der Zukunft habe ich etwas Angst.

In einem Buch lese ich was meinen momentan Zustand wieder gibt.

Das Wort LEBEN von hinten gelesen ergibt das Wort Nebel.

Mittlerweile denke ich, ich muss in Bewegung bleiben um nicht in die alten Denkfehler zu verfallen. Gestern habe ich auch noch mit zwei Personen gesprochen.
Einer geht es momentan sehr schlecht. Hat sich an mich gewandt. Die andere Person ist mein bester Freund.

Auch auf meinen Bruder gilt es aufzupassen. Er hängt auch immer wieder durch.

14. – 20. März 2006 Chemo

Diese Woche hat es in sich. Am **Dienstag** fahre ich meinen Vater zur Chemotherapie in die Klinik. Auf der Fahrt können wir über viele Dinge reden. Auch, dass ich einiges aus der Vergangenheit sehr gut verstehe. Ich will damit sagen, dass wir uns in dieser schwierigen Zeit sehr nahe stehen.
Im Krankenhaus lese ich in zwei Büchern die sich mit Jesus von Nazareth und auch dem Glauben beschäftigen. Auch hier verstehe ich manches viel besser. Beim holen des Arztberichtes liegt da das Neue Testament in einem kleinen weißen Buch. Ich frage ob ich das mitnehmen darf und ich durfte.
Wieder in zu Hause bei meinen Eltern jogge ich über verschiedene Ortschaften ca. 15 km nach Hause. Mein Marathontraining soll ja weiter gehen. Das kleine weiße Buch habe ich mit in meiner Tasche.

Mittwoch hat Oma Mayer ihren 100 Geburtstag. Die Zeitung war gestern da und heute kommt eine große Zeitungsmeldung über den Geburtstag. Wir besuchen unsere Nachbarin natürlich auch. Sie sagt einen wichtigen Satz wie sie hungert Jahre alte geworden ist. „Jeden Tag dankbar sein."
Sind wir das alle? Immer? Oder hadern wir mit unsrem Schicksal und sind unzufrieden? Wieder einmal etwas neu zum nachdenken. Am Abend treffe ich mich zwei „Kollegen" die auch im PLK Winnenden waren. Ich danke eine Frage ist häufig nach dem Sinn des Erdendasein.

Heute am **Donnerstag** habe ich einen Termin bei der Neurologin. Morgens sitze ich vor meinem PC und Tränen laufen mir herunter und ich weiß nicht warum. Was mir momentan so zu schaffen macht ist die Tatsache, dass ich nicht weiß ob ich etwas arbeiten könnte. Die Dinge die ich momentan mache, mache ich aus einer Überzeugung heraus und vor allem dann wenn ich letztendlich Lust dazu habe.

Ich bereite Selbsthilfegruppen vor, rede mit verschiedenen wie Landratsamt oder Verein für psychisch Kranke. Irgendwann wird eben dieses – dieses machen können – vielleicht negativ für mich ausgelegt und zwar vom Arbeitsamt. Ich weiß es nicht.
Trotzdem werde ich mein „Ding" durchziehen. Das was ich für richtig erachte und lasse mich auch durch Rückschläge nicht davon abbringen.
Termin mit Frau Hagen – Winnenden
Mail an Landratsamt

21. – 27. März 2006
21. März 2006 Ein irrer und verrückter Tag
Morgens telefoniere ich mit der Psychologin um einen Termin auszumachen. Da jemand ausgefallen ist kann ich eine Stunde später kommen. Die Psychologin ist sehr nett, allerdings abschließend der Meinung, dass es für mich besser wäre einen männlichen Kollegen aufzusuchen.
Das Krankheitsbild (Diagnose) passt nicht zu dem was ich alles mache. Ich habe von 2001 an – Weggang bei der Barmer erzählt bis laufend.
Anschließend war ich innerlich ziemlich aufgewühlt.
Ob ich bei dem Kollegen anrufen werde, weiß ich noch nicht.

Dem Grunde nach stecke ich im gleichen Dilemma wie vor vier Jahren. Alls wiederholt sich.
Nur denke ich, dass sich meine vielfältigen Aktivitäten, die ich ja auch zum großen Teil öffentlich mache, noch zum Nachteil für mich führen werden.

Nach dem Termin ging es weiter zum Landratsamt. Dort führte ich ein Gespräch wegen den Selbsthilfegruppen. Es ging um die Notwendigkeit der SHG, Räumlichkeiten und einiges mehr. Ich kann bestehende Kontakte zu den Krankenkassen nutzen.

Weiter zu Idris meinem Bruder in Winnenden. Er hat Probleme mit seinem PC. Auch kommen wir nicht in die beantragte www.adresse. Es kann leider nicht geregelt werden.
Wir müssen noch warten bis wir arbeiten können.

Später stehe ich am Bett von meinem Vater und bin zutiefst erschrocken. Er hat innerhalb weniger Tage ziemlich abgebaut. Isst kaum etwas und steht auch nicht auf. Nicht dass er nicht will – nein er kann nicht. Als er auf die Toilette muss helfe ich mit. Auf dem Weg hat ihn aber die Kraft verlassen und wir müssen zurück. Später dann das gleiche noch einmal. Ich kann nur da sein.
Abends treffe ich mit meinem ehemaligen Vorstand. Auch bei ihm ist es schwierig. Er schreibt sehr viele Initiativbewerbungen und erwägt auch den Weg in die Selbstständigkeit. Wir tauschen uns aus und werden natürlich weiter in Verbindung bleiben.

22. März 2006
Aus einem Gefühl heraus besuche ich vormittags meine Eltern. Ich nehme einen kleinen Hocker mit und einen Bürostuhl. Meine Mutter hat kaum geschlafen und bei meinem Vater ist noch keine Änderung eingetreten. Er freut sich, dass ich da bin. Ist aber sehr, sehr schwach. Kurz vor Mittag ruft die Arztpraxis an. Das Blutbild ist gekommen und ziemlich schlecht. Ich hole ein Rezept und später die Arznei. Leider ist es nicht vorrätig. Mittags kann ich es dann holen. Die Spritzen kosten über 700 €uro.
Kontakte zu Personen die an den SHG teilnehmen und auch zu anderen Gruppen habe ich zwischendurch auch.
Abends ist die Sportlerehrung. Ich gehe aber nicht hin. Dafür telefoniere ich über eine Stunde mit jemandem die eine SHG mit bipolarer (manisch) leitet.
Ins Bett gehe ich mit den Kleidern. Glaub zu um 1.00 Uhr. Liege aber noch eine Weile wach.

23. März 2006 **Mutlos – leblos - tot**

Heute Morgen bin ich aufgewacht und hatte diese Worte im Kopf. Warum weiß ich nicht. Marion hat mich – glaub drei mal zum Frühstück holen wollten. Ich bin aber erst um 9 aufgestanden. Habe wieder einmal in den Kleidern geschlafen. Das ist recht bequem – spare ich mir das Anziehen.

Momentan ist alles etwas viel. Manchmal habe ich Angst. Ich sehe dieses Leben nur als eine Etappe und denke, dass danach wieder eine Etappe kommt, vielleicht schwieriger – vielleicht leichter. Eigentlich wollte ich schreiben, dann kann ich diese Etappe ja auch abbrechen. Aber das geht ja nicht denn dann kann ich die neue Etappe nicht antreten. Oder doch? Ich weiß es nicht.

Am Nachmittag kläre ich den Schlüssel für die Räumlichkeiten für das erste Treffen der Schorndorfer Depressionsgruppe. Das erste Treffen findet ja morgen statt.

Beim Besuch vom Vater spreche ich ihm Mut zu. Aber ich befürchte er möchte überhaupt nicht mehr.

24. März 2006

Heute Morgen erfahre ich, das Rezept ist in Buhlbronn geblieben. Hab ich vergessen. Idris hat einiges an der Internetseite gearbeitet.

Das wird ein stressiger Tag. Marion muss arbeiten. Ich fahre also mit Pia nach Schornbach und jogge von dort nach Buhlbronn. Ich rede mit meinem Vater, hole das Rezept und schon geht es wieder zurück. Am Nachmittag schreibe ich eine Bewerbung und telefoniere auch mit dem Arbeitsamt. Danach erneut nach Buhlbronn.

Auch einen Termin mit einem Psychologen mache ich aus. Da bin ich echt froh. Ich hoffe er nimmt mich dann auch an.

Außerdem mache ich einen Termin für eine Beratung für den Dachgeschossausbau. Das soll bis spätestens Ende August über die Bühne gegangen sein.

Schon pervers – nicht klar ob Arbeit – und Dachgeschoss -ausbau machen. Kostet so um die 50.000 €uro. Damit bin ich allerdings voll in meinem 5-Jahresplan (Geschichte vom PLK Winnenden).

Für den Abend freue ich mich sehr. Die Schorndorfer Gruppe trifft sich zum ersten Mal.
Die Teilnehmer die sich gemeldet haben sind alle bis auf einen gekommen.
Näheres – da Verschwiegenheit vereinbart wurde – wird nicht aufgeschrieben. Allerdings wollen alle wieder kommen. Das ist schon ein Gewinn und freut mich sehr. Ich denke wir sind auf einem guten Weg.
Meinem Vater habe ich heute wieder Arznei geholt. Ich verstehe mich so gut wie noch nie in meinem Leben mit ihm. Jedes mal versuche ich ihn aufzubauen. Dass es für ihn schwer ist kann ich nachvollziehen. Auch meine Mutter hat es nicht einfach.
Egal was passiert, ich werde meinen Weg weiter gehen.

25. März 2006
Am morgen fahre ich mit den Badminton-Jugendlichen zum Turnier nach Gerlingen.
Um die Mittagszeit sehe ich auf dem Handy, dass Marion schon mehrmals angerufen hat. Ich rufe also zurück und erfahre, dass mein Vater wieder ins Krankenhaus gekommen ist. Dem Hausarzt war es zu gefährlich, nachdem er nichts mehr isst und auch zu wenig trinkt. Da in der Zwischenzeit ein Elternteil gekommen und somit auch die Heimfahrt der Spieler geregelt ist fahre ich vorzeitig nach Hause und gleich ins Krankenhaus. Am Telefon hatte ich von Marion noch die Auskunft erhalten, dass die Situation nicht lebensbedrohlich ist. Die Ärztin im Krankenhaus redet mit meiner Mutter und mir vor der Türe. Jetzt stellt sich die Situation leider doch anders dar. Sie sagt, dass die Niere und auch die Leber angegriffen sei und auch der Verdacht auf eine Lungenentzündung besteht. Wir sollen mit dem Schlimmsten rechnen.

Danach wird mein Vater zum röntgen gebracht. Wir fahren nach Hause. Meine Tochter Tanja war mit im Krankenhaus. Sie hat den Ernst der Lage erkannt und wir haben daheim auch darüber gesprochen.
Auch Katrin war es wichtig ihren Opa noch einmal zu besuchen. Am besten aber erst morgen. Ich sage ihr, dass es vielleicht doch besser

wäre noch heute einen Besuch zu machen. Nur um später nicht sagen zu müssen, hätte ich nur.

Wie geht es mir? Ich weiß ehrlich gesagt nicht richtig.
Einerseits bin ich froh mit meinem Vater im vergangenen Jahr ein gutes Gespräch geführt zu haben. Seit diesem Zeitraum verstehen wir uns gut. In den letzten Wochen habe ich ihn so verstanden wie noch nie in meinem Leben.
Andererseits weiß ich genau, dass ein Abschied für immer ansteht. Es kann jetzt Stunden, Tage oder Wochen dauern.

Genau genommen ist der Zeitpunkt für uns Menschen nie günstig. Das sind so Dinge die wir gerne weit weg schieben von uns. Ich glaube ich würde weniger damit klar kommen, wenn sich bei mir nicht das Bild mit den Etappen gefestigt hätte. Dieses Leben ist nichts anderes wie eine Etappe. Weitere werden folgen.

26. März 2006
Ich habe in den Kleidern geschlafen. Am morgen fahre ich Tanja und zwei andere Mädels nach Waiblingen. Sie steigen dort um und fahren weiter zum Turnier.
Ich hole meine Mutter und fahre mit ihr ins Krankenhaus. Mit dabei auch die Liste der Arzneimittel die mein Vater bekommt. Meine Mutter bleibt oben und ich fahre nach Hause. Mittags um zwölf hole ich meine Mutter wieder ab. Mein Vater hat die ganze Zeit geschlafen. Nach dem Mittagessen schlafe ich ein. Dazwischen mache ich alles Mögliche am PC um mich abzulenken.

Heute reißt es mich zum ersten Mal richtig. Ich lasse mir aber nichts anmerken. Nützt ja eh nichts. Am Schluss machen sich meine wegen mir auch noch Sorgen.

Ulrike war auch mit im Krankenhaus. Sie war sehr erschrocken und hat sich das doch nicht so vorgestellt. Die Mädels werden durch das Ganze auf jeden Fall mehr auf sich gegenseitig aufpassen. Hoffe ich. Und so hat auch so eine Situation wieder sein gutes.

Als ich meine Mutter am Nachmittag wieder hole fragt die Krankenschwester, ob sie auch nachts anrufen darf. Wir sagen ja, bitte beide Nummern. Danach fahre ich meine Mutter nach Hause.

Irgendwann hatte ich aufgeschrieben: Ich will!

Aber es ist schwer.

Gerade klingelt das Telefon und ich zucke zusammen. Es war aber Tanja.

27. März 2006
Den 27. März schreibe ich erst am 31.August 2006, da ich merke dass in diesem Datum nichts geschrieben wurde.

Die Nacht vom 26. auf den 27. März hatte ich in mein Handy eingegeben.

Um 20 Uhr bin ich bei meinem Vater im Krankenhaus und halte seine Hand. Ich will die ganze Nacht bleiben.
Idris mein Bruder lässt um neun klingeln. Er denkt an mich. Die Zeit vergeht langsam. Kurz nach halb eins kommen die Schwestern und betten um. Mein Vater hat die Augen offen. Auch der Mund ist geöffnet. Er atmet stoßweise. Manchmal entsteht eine kleine Pause und ich erschrecke. Von den Schwestern bekomme ich eine Kanne Kaffee. Tausend Gedanken gehen mir durch den Kopf. 5.35 Uhr – die Schwester kommt und fragt ob sie Antibiotika einhängen soll. Sie sagt, das ändert aber nichts an der Situation. Sie würde es weglassen. Ich stimme zu und wir lassen es weg. Ich sage ich möchte, dass mein Vater keine Schmerzen hat. Er bekommt eine Spritze. Ich kann nur da sein. Alle paar Minuten schaue ich auf die Uhr. Die Vögel fangen an zu zwitschern. Er wird das wohl nie mehr hören. 6.20 Uhr – daheim klingelt der Wecker.
6.45 Uhr die Schwester kommt und macht Licht an.
Keine Reaktion bei meinem Vater. Aber er atmet noch.

28. März 2006 – 03. April 2006
28. März 2006

30. März 2006 **Beerdigung**

Beerdigung meines Vaters im Friedhof in Schorndorf .
Ich stehe erst um 9 Uhr. Marion ist mit Pia unterwegs, Tanja und Ulrike sind in der Schule und Katrin ist auf ihrem Zimmer.

Ich selber bin wie schon seit einigen Tagen benebelt. Ich weiß nicht wo mir der Kopf steht.

Abends Depressionsgruppe in Waiblingen

31. März 2006

Bin morgens total müde. Schlafe nachdem alle aus dem Haus sind noch einmal.
Hab zu überhaupt nichts Lust. Würde am liebsten immer schlafen.
Nachdem Pia nörgelt, beschließe ich einen langen Spaziergang zu machen.
Wir laufen insgesamt so um die 18 Kilometer nach Buhlbronn und später im Regen zurück. In Buhlbronn besuchen wir Oma. Sie hat schon einige Male geweint. Ihr Mann fehlt ihr natürlich sehr. Das wird jetzt immer mehr herauskommen.
Mir fehlt mein Vater auch. Trotzdem will ich mir die Überzeugung bewahren, dass es gut so ist und er wieder unterwegs ist.

Am Abend gehe ich laufen und jogge etwas über eine Stunde. Das sind ca. 10 km. Momentan muss ich schon sehr aufpassen. Momentan ist die Gefahr auch sehr groß, dass ich überpace, bedeutet dass ich zu viel auf einmal will und mich dadurch übernehme.

Hallo Angie,

vielen Dank für Deine Nachricht.

Mein Vater hat am Montag um halbelf eine neue Etappe angetreten und ist jetzt woanders unterwegs. Er hat hier in diesem Leben alles gelernt, was er zu lernen hatte und ist friedlich eingeschlafen.

Ich war die ganze Nacht im Krankenhaus an seinem Bett. Alle die ihm nahe standen hatten ihn besucht.
Heute ist Beerdigung . . .
Ich werde lernen, was ich zu lernen habe.

Lieben Gruß!
GüdW

Wir meinen alles zu wissen,
wir planen für die Zukunft was richtig ist und machen uns Sorgen was unnötig ist. Mein Vater hat schon lange an die neue Kirschensaison gedacht. Wir sind auch oft in der Vergangenheit und denken über vergangenes nach.
Dabei vergisst der Mensch häufig den heutigen Tag zu leben. Vielleicht gehen wir alle von falschen Voraussetzungen aus in dem wir zu viel planen und zu wenig leben. Vielleicht stehen wir schon viel näher vor dem eigenen Weggang.
Ich war letztes Jahr für 11 ½ Wochen im Krankenhaus. Meine Angehörigen haben sich große Sorgen gemacht. Eigentlich ist so ein Aufenthalt schlimm. Aber er hat dazu geführt, dass ich auch mit meinem Vater und anderen gute Gespräche führen konnte.
Danach bin ich für 5 ½ Wochen auf den Jakobsweg. Den Pilgerstab dafür hatte ich von meinem Vater. Er hat jeden Tag auf der Karte verfolgt wie weit ich gelaufen bin. In Santiago angekommen saß ich in der Kathedrale in einem Raum in dem nicht fotografiert werden durfte. Es herrschte absolute Ruhe. Ich hielt ein Zwiegespräch mit Gott. Mit einem Satz im Kopf verließ ich den Raum.

„Wenn es so weit ist, werde ich wissen was zu tun ist!“

Was will ich mit dem allem sagen?
Ich war so lange im Krankenhaus und hatte ein gutes Ergebnis.
Ich war so lange auf dem Jakobsweg und hatte mit dem Satz ein gutes Ergebnis. Das Ergebnis ist oft erst später erkennbar – zwischendurch ist man oft müde und kann nicht mehr oder will auch nicht mehr.

Ich weiß, dieses Leben ist auch nur eine Etappe. Was hier geschieht, verstehen wir oft nicht. Mein Vater hat eine neue Etappe begonnen. Ich weiß es geht ihm gut.
In der Lungenklinik Schillerhöhe habe ich vor drei Wochen ein kleines weißes Büchlein - Neues Testament - mitgenommen. Darin habe ich gestern als es hell wurde gelesen (ich war die ganze Nacht im Krankenhaus).

Auf der letzten Seite habe ich für meinen Vater und mich folgendes gelesen:
Mein Entschluss, Jesus Christus als meinen Erretter anzunehmen. Ich bekenne, dass ich ein Sünder bin, und ich glaube, dass der Herr Jesus Christus für meine Sünden am Kreuz gestorben und zu meiner Rechtfertigung auferstanden ist. Ich nehme ihn jetzt an und bekenne ihn als meinen persönlichen Erretter.

Darunter habe ich geschrieben
Helmut + Günter Schallenmüller
27.03.2006

Weihnachten 2005 – Vater & Sohn

Von einer ganz guten Freundin die ich sehr schätze und mag!

Schreib in den Sand, die Dich betrüben,
vergiss und schlafe drüber ein.
Denn was Du in den Sand geschrieben,
das wird schon morgen nicht mehr sein.

Schreib in den Stein, was Du erfahren -
an Freude, Seligkeit und Glück.
Es gibt der Stein, nach vielen Jahren,
Dir die Erinnerungen noch zurück.

Schreib in Dein Herz all Deine Lieben,
von Nord und Ost, von Süd und West.
Denn nur, was Du ins Herz geschrieben,
das bleibt für alle Zeiten fest.

Ein Nachtrag zu dem weißen Büchlein . . .
Einige Tage später habe ich erfahren, dass mir mein Vater die Generalvollmacht gegeben hat. Vermutlich hat er aber nicht an so eine Unterschrift, die ich für uns beide geleistet habe gedacht.

30. März 2006 **Die härteste Runde**

Er war Boxer.
Er hat schon machen Kampf geliefert.
Er hat verloren und er hat gewonnen.

Jetzt war er in einem neuen Kampf.
Er kann ihn nicht mit Fäusten führen.
Er will ihn aber auch gewinnen.
Er hat den schwersten Gegner überhaupt.

Jetzt ist er selber der Gegner.
Er muss sich selbst besiegen.
Er muss den Kampf gegen sich führen.
Er muss den Kampf annehmen.

Der Gegner ist immer bei ihm.
Er kann nicht ausweichen.
Er hat die Gedanken immer dabei.
Er ist schon in der Verlängerung.

Dann,
er ändert seine Taktik
er schaut dem Gegner ins Gesicht.
er wird leicht wie eine Feder,
er weiß wie es gehen könnte.

Seine Deckung wird besser.
Sein Gegner hat es schwerer.
Sein Gegner findet keine Angriffsfläche.
Sein Gegner will nicht aufgeben.

Runde um Runde

er merkt, wie er neue Luft bekommt
er merkt wie Frau und Freunde ihn anfeuern
er merkt dass er diesen Sieg braucht.
er merkt auch, dass er aufpassen muss.

Und dann hat er gewonnen.

Seinen schwersten Kampf gegen sich selber. Gegen schlechte Träume, Wut, Zorn und Hass.

Und er merkt . . .

. . . wie schwer er es sich als sein eigener Gegner auch machen kann
und . . .
. . . dass er immer gewinnen kann.

von deinem langjährigen Freund Günter
weil Du immer für mich da warst
30.03.06

Teil 2

Fortsetzung folgt